సాక్షి

ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 25 సెప్టెంబర్ 2016

పిల్లలు పిడుగులు అండ్ గాడ్స్



10వ పేజీలో...

టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి వైద్య విధానంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా

లక్షలాది మంది జంటలకు సంతానయోగం



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

పిల్లలు లేకుండా అలమటిస్తున్న వేలాది మంది వివాహితుల జీవితాల్లో చిన్నారుల బోసినవ్వుల్ని పండిస్తున్న సక్సెపుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న : డాక్టర్ పద్మలతగారికి నమస్కారం,మేడమ్ మీరు వారం వారం రాస్తున్న ఆర్టికల్స్ చదువుతున్నాం.వైజాగ్‌లో వేరే సెంటర్‌కు రెండు సంవత్సరాల క్రితం వెళ్ళాం.వాళ్ళన్నీ పరీక్షలు చేసి మీరు ఐవిఎఫ్ చేసుకుంటే తప్పకుండా పిల్లలు పుడతారని చెప్పారు. మాకు తెలిసిన డాక్టర్ అది అంత మంచిది కాదు. ఫలితాలు తక్కువ వుంటాయని చెప్పారు.దీంతో ఆగిపోయం. మీ మీద నమ్మకం కలిగి మిమ్మల్ని అడుగుతున్నాం. మాకు ఐవిఎఫ్ ఎలా వుంటుందో చెప్పగలరా?

జవాబు : ఒక్కో జంట ఆరోగ్యస్థితిని అన్నీ పరీక్షలతో అంచనా వేసి వారికి ఫెర్టిలిటీ వైద్య ప్రక్రియల్లో ఒక దాన్ని డాక్టర్లు సూచిస్తుంటారు. దాన్ని మీరు నమ్మాలి.ఐవిఎఫ్ అంటే (ఇన్‌విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్) దీన్నే టెస్ట్యూబ్‌బేబి విధానమని అంటుంటారు గానీ,దీనిలో ముందు స్త్రీ నుంచి పక్వమైన అండాలను బయటకు తీస్తారు. వాటిని ప్రయోగశాలలో ఒక డిష్‌లో వుంచి పురుషుడి శుక్రకణాలతో బయట ఫలదీకరణం చెందిస్తారు.ఇలా ఫలదీకరణం చెందగా ఏర్పడిన తొలి దశ పిండాల్లో రెండు లేదా మూడింటిని తిరిగి స్త్రీ గర్భంలో ప్రవేశపెడతారు.అవి అక్కడ కుదుకుని పిండంగా పెరగటం ఆరంభిస్తాయి. ఈ విధానంలో ప్రపంచంలోనే తొలి బిడ్డ 1978 లో పుట్టింది. ఈ మూడున్నర దశాబ్దాల కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని లక్షల మంది బిడ్డలు పుట్టి వుంటారు.అద్భుత ఫలితాలతో సంతానసాఫల్య చికిత్సల్లో విప్లవాత్మకమార్పులు తెచ్చిందీ ఈ విధానం. దీనితో ప్రతి దఫా 30–35 శాతం విజయావకాశాలు వుంటాయి. మిమ్మల్ని డాక్టర్లు ఐవిఎఫ్ చేయుంచుకోమని చెప్పారంటే మీ ఇద్దరి ఆరోగ్య పరిస్థితికి అది తప్పకుండా ఉపయోగపడేడిగా వుండివుంటుంది.పిల్లల్ని కనడానికి ఈ రోజుల్లో ఎన్నెన్నో ఆత్యాధునిక వైద్యచికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కాబట్టి జంటలు పెళ్ళయిన ఏడాదిలోగా పిల్లలు పుట్టే అవకాశాలు కనిపించనపుడు సంతానవైద్యంలో అనుభవం వున్న వైద్యులను నేరుగా కలవడం వల్ల తప్పకుండా మీరు పిల్లల్ని కనడానికి అవకాశాలు మరింత ఎక్కువగా వుంటాయి. అలాగే వైద్యులు సూచించిన వైద్యవిధానాలను తప్పకుండా నమ్మకంతో స్వీకరించాలి.అప్పుడే ఫలితాలు అధికంగా వుండే అవకాశం వుంది.

ప్రశ్న : పద్మమేడమ్‌కు నమస్కారం.ఫెర్టిలిటి సెంటర్లు,ప్రయోగశాలలు గురించి అనేక సందర్భాల్లో చదువుతున్నాం.నిజంగా ప్రయోగశాలల ద్వారా నిర్వహించే పరీక్షలు,చికిత్సా పద్ధతులు పిల్లల్లేని వారికి ఎంత వరకు ఉపయోగకరంగా వుంటాయి?

జవాబు : చాలా మంచి విషయమే అడిగారు, ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లకు ప్రయోగశాలలనేవి చాలా కీలకమైన ప్రాతను పోషిస్తాయి. ప్రయోగశాలల్లేకుండా ఈ రోజుల్లో ఏ వ్యాధిని నయం చేయలేని పరిస్థితి.ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణకు ఇవే మూలం. ఈరోజుల్లో ఐయుఐ,ఇక్సీ,ఐవిఎఫ్ వంటి అనేక వైద్యవిధానాలన్ని సంతానసాఫల్య చికిత్సలో వచ్చాయి. అవన్ని విజయం సాధించడానికి ప్రయోగశాలల్లో వచ్చే ఫలితాలే ముఖ్యం.ఇటీవల కాలంలో అనేక సంతాన సాఫల్య చికిత్సలన్నీ అందుబాటులోకి వచ్చి ఇదివరకు సంతానయోగం లేని అనేక జంటలకు పిల్లల్నిస్తున్నాయి. ఆధునిక చికిత్సలను గమనిస్తే అటు స్త్రీ పురుషుల నుంచి ముఖ్యంగా అండాలను లేదా శుక్రకణాలను తీసి భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం ప్రయోగశాలలో అతిశీతలంగా భద్రపరిచి వుంచటం, ప్రయోగశాలలో ఫలదీకరణం చెందించిన సూక్ష్మపిండాలు కొన్ని స్త్రీ గర్భాశంలో ప్రవేశపెట్టగా మిగిలిన అదనపు పిండాలను అతిశీతలంగా (క్రయోప్రిజర్వేషన్) లో వుంచి వాటినే తర్వాత వాడటం,అవసరాన్నిబట్టి అండాలనుగానీ,శుక్రకణాలను గానీ దాతల నుంచి స్వీకరించి చికిత్సల్లో వాడటం, పిండాన్ని మరో స్త్రీ గర్భాశయంలో పెంచే అవకాశం వుండటం (సరోగసీ) ఇటువంటి విన్నూత్న విధాలఎన్నో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటన్నింటికి ప్రయోగశాలలు చాలా ముఖ్యమై పాత్ర పోషించడంమీరు గమనిస్తుంటారు

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 9849330660

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 9491491911



ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9704555302

త్వరలో!.. హైదరాబాదు. ఫోన్: 9000028457

• టాప్ స్టోరీస్

• జాతీయాలు



గండభేరుండం

గండభేరుండం అనేది అతి పెద్ద, అతి బలమైన పక్షి.

ఇది ఎంత బలమైన పక్షి అంటే... ఏనుగును సైతం కాళ్లతో తన్నుకొని పోగలదట.

'గండభేరుండం' నిజానికి ఉందో లేదో తెలియదుగానీ... కాల్పనిక సాహిత్యంలో దీని గురించి ఎన్నో వర్ణనలు కనిపిస్తాయి.

ఈ పక్షి నుంచే 'గండర గండడు' 'గండభేరుండ' అనే మాటలు పుట్టుకువచ్చాయి.

బలవంతులను, సాహసాలు చేసేవారిని 'గండర గండడు' అంటుంటారు.

కంచి మేక!

'ఎంత ఆస్తి ఉండి మాత్రం ఏంలాభం? కంచి మేకలాంటోడు...ఎవరికీ ఉపయోగపడడు'

'చెప్పుకోవడానికేగాని ఆ స్థలం వల్ల ఏ ఉపయోగమూ లేదు. కంచి మేకలాంటిది' ఇలాంటి మాటలు వింటుంటాం.

కంచి మేకలకు ఇతర ప్రాంతాల మేకల కంటే పొడుగు పెద్దదిగా ఉంటుందని, ఎక్కువగా పాలు ఇస్తాయని అంటారు.

కానీ గేదె పాలు, ఆవు పాలతో పోల్చితే... మేక పాలు తాగేవారు అతి తక్కువగా ఉంటారు. అందువల్ల... కంచి మేక ఎక్కువ పాలు ఇచ్చినా...దాని వల్ల పెద్దగా ఉపయోగం ఉండదు. దీన్ని దృష్టిలో పెటుకునే అన్నీ ఉండీ కూడా పెద్దగా ఎవరికీ ఉపయోగపడని వ్యక్తులను కంచి మేకతో పోల్చుతారు.



కహ కహ నవ్వు!



కోపం కోపమే...

నవ్వు నవ్వే!

నవ్వినప్పుడు...కోపం రాదు.

కోపం వచ్చినప్పుడు...నవ్వు రాదు.

మరి కోపంతో నవ్వితే?

అదే...కహ కహ నవ్వు!

కొన్ని సందర్భాలలో విపరీతమైన కోపం వస్తుంది. అయితే ఆ కోపం కప్పిపుచ్చుకునే క్రమంలో....నవ్వును అడ్డుతెరగా తెచ్చుకుంటారు. అయినప్పటికీ ఆ తెర నుంచి కూడా కోపం కనిపిస్తుంది. నిజమైన కోపం, కృత్రిమ నవ్వుతో విచిత్రమైన దృశ్యం కనబడుతుంది.

ఎవరైనా నవ్వలేక నవ్వుతున్నప్పుడు, కోపాన్ని కప్పిపుచ్చుకోవడానికి నవ్వుతున్నప్పుడు ఉపయోగించే జాతీయం ఇది.



ఎల్లయ్య మల్లయ్య చదువు!

'అందరూ అనుకున్నట్లు అతడేమీ పండితుడు కాదు. ఏదో ఎల్లయ్య మల్లయ్య చదువుతో నెట్టుకొస్తున్నాడు.

'ఎల్లయ్య మల్లయ్య చదివిన వాళ్లు కూడా పాఠాలు చెప్పడానికి సిద్ధమైతే ఎలా?' ఇలాంటి మాటలు వింటుంటాం.

కొందరికి చదువు వస్తుంది. అంతమాత్రాన పూర్తిగా చదువు వచ్చినట్లు కాదు.

వారి అక్షర జ్ఞానం పేర్లు రాయడానికి మాత్రమే పరిమితమై ఉంటుంది. దీన్నే చదువు వచ్చినట్లు అనుకుంటారు. ఏ విషయంలోనైనా చాలా పరిమితమైన జ్ఞానం ఉన్నవారిని ఎల్లయ్య మల్లయ్య చదువుతో పోల్చుతారు.

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ

• న్యూ ఫేస్

టీ డికాక్షన్‌తో మెరుపు

ఉదయాన్నే టీ తాగితే తాజాదనం భావన కలుగుతుంది, చురుగ్గా ఉంటామని చాలా మంది ఆలోచన. అందుకే ఉదయాన్నే రోజును టీతో మొదలుపెడతారు. కొంతమంది పాలు కలపకుండా బ్లాక్ టీని సేవిస్తారు. అంటే కేవలం డికాక్షన్ మాత్రమే అన్నమాట. టీ డికాక్షన్‌తో మేని మెరుపును కూడా పెంచుకోవచ్చు.

కావాల్సినవి:
- స్పూన్ టీ పొడి
- అర స్పూన్ తేనె
- 2 స్పూన్ల బియ్యప్పిండి



తయారీ:
- కప్పున్నర నీళ్లను వేడి చేసి, అందులో టీ పొడి వేయాలి. అర కప్పు టీ అయ్యేంత వరకు మరిగించి, చల్లారనివ్వాలి.
- టీ డికాక్షన్ చల్లారాక అందులో తేనె, బియ్యప్పిండి కలపాలి.
- ముఖానికి, మెడకు, చేతులకు పట్టించి, పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి. ఇందుకు కనీసం 20 నిమిషాల సమయం పడుతుంది.
- ముఖం మీద నీళ్లు చిలకరించి, వేళ్లతో మృదువుగా మర్దన చేయాలి.
- తర్వాత చల్లని నీటితో మొత్తం కడిగేయాలి.

టీ డికాక్షన్‌లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మచ్చలు, మొటిమలు తొలగించడానికి సహాయపడతాయి. ముడతలను నివారిస్తాయి. బియ్యప్పిండి మర్దన వల్ల మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. తేనెలోని పోషకాలు సహజకాంతిని ఇస్తాయి. అందుకని, వారానికి 2-3 సార్లు ఈ విధంగా చేస్తూ ఉంటే చర్మ సమస్యలు దరిచేరవు. స్నానానికి ముందు శరీరానికంత టీ డికాక్షన్‌తో ప్యాక్ వేసుకొని, తర్వాత స్నానం చేస్తే తాజాదనం అనుభూతి కలుగుతుంది. మేనికాంతి సహజసౌందర్యంతో నిగనిగలాడుతుంది.



థానేలో ఫ్లైఓవర్ కింద నిర్మించిన కంటైనర్ స్కూల్

ఇది ఫ్లైఓవర్ బడి!

ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ దగ్గర పిల్లలు అడుక్కొనే దృశ్యం, ఏవో వస్తువులు అమ్ముకునే దృశ్యాలు చూస్తూనే ఉంటాం. మరోవైపు స్కూలు బస్సుల్లో టిప్‌టాప్‌గా బడికి వెళ్లే పిల్లల్ని కూడా చూస్తూనే ఉంటాం. 'ఇది సహజమే' అనుకుంటే సమస్య ఏమీ ఉండదు. సమస్య అనుకుంటే మాత్రం...సమాధానం ఎక్కడో ఒకచోట కనిపిస్తుంది. దారి చూపిస్తుంది. ముంబైలో 'సిగ్నల్ శాల' కూడా అలాంటిదే. ఇది మన దేశంలో తొలి రిజిస్టర్డ్ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ స్కూల్.

సమర్థ్ భారత్ వ్యాసపీఠ్ (యస్బీవీ) అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ దగ్గర యాచించే పిల్లలు, రకరకాల వస్తువులు అమ్ముకునే పిల్లల స్థితిగతులపై కొన్ని నెలల పాటు లోతైన అధ్యయనం నిర్వహించింది. ముంబైలోని నాలుగు మేజర్ సిగ్నల్స్ దగ్గర సర్వేలు చేసింది. ఈ సర్వే వల్ల 'ఎంత మంది పిల్లలు సిగ్నల్స్ దగ్గర గడుపుతున్నారు'... మొదలైన విషయాలపై స్పష్టత వచ్చింది. తరువాత పిల్లల తల్లిదండ్రులతో కూడా మాట్లాడారు. అప్పుడు మరిన్ని వివరాలు తెలిశాయి.

అందులో చాలామంది కరువును తట్టుకోలేక మహారాష్ట్రలోని మారుమూల గ్రామాల నుంచి పొట్ట చేతబట్టుకొని వచ్చిన వారే. పల్లెల్లో కంటే పట్టణాల్లో మెరుగైన జీవితం గడుపుదామని వచ్చిన వారి జీవితం ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ దగ్గరే తెల్లారిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకొని... చదువుకోవడం ద్వారా పిల్లలకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో తల్లిదండ్రులకు చెప్పడం మొదలుపెట్టారు. వారు కూడా అనుకూలంగా స్పందించారు. షిప్పింగ్ కంటైనర్‌ను థానేలోని ఫ్లైవోవర్ కింద అందమైన క్లాస్‌రూమ్‌గా మలిచారు. ఇందులో టీచర్స్ రూమ్, టాయిలెట్‌లు కూడా ఉంటాయి. ఫ్యాన్, ప్రొటెక్టర్‌లు ఉంటాయి.



కంటైనర్ స్కూల్ లోపల...

'ఎయిర్ టైట్' చేయడం వల్ల బయటి నుంచి వాహనాల రణగొణధ్వనులేవీ వినిపించవు. మొదట్లో 'ప్లే స్కూలు'గానే దీన్ని ప్రారంభించారు. పిల్లలు తమ ఇష్టం ఉన్నంతసేపు క్లాసులో కూర్చోవచ్చు. తొలి రోజుల్లో పదిహేను నిమిషాల నుంచి అర్ధగంట వరకు కూర్చునేవారు. మొదట్లో సిగ్నల్స్ దగ్గర పిల్లల్ని వెదికి, వారిని బుజ్జగించి స్కూలుకు తీసుకువచ్చేవారు. ఆ తరువాత మాత్రం పిల్లలే ఉత్సాహంగా రావడం మొదలైంది. 'సిగ్నల్ శాల'లో నలుగురు ఫుల్ టైం టీచర్లు, ఒక అటెండర్‌లతో పాటు ఇంకా చాలామంది వాలంటీర్లు ఈ స్కూలు కోసం పని చేస్తున్నారు. కేవలం చదువు మాత్రమే కాదు...శుభ్రత, క్రమశిక్షణ... ఇలా జీవితానికి అవసరమైన అనేక విషయాలను బోధిస్తున్నారు.

ఈ స్కూల్లో చదువుకుంటున్న వాళ్లలో... చదువు రాని వాళ్లతో పాటు స్కూలు మధ్యలో మానేసిన పిల్లలు కూడా ఉన్నారు. 7వ తరగతి మధ్యలోనే చదువు ఆపేసిన పిల్లల కోసం ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించి బోర్డ్ ఎగ్జామ్స్‌కు ప్రిపేర్ చేయిస్తున్నారు.

''పిల్లలను డాక్టర్లో, ఇంజనీర్లో చేయాలనే పెద్ద పెద్ద కోరికలేవీ మాకు లేవు. హుందాగా బతకడానికి అవసరమైన పునాదిని చదువు చెప్పడం ద్వారా ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్నాం'' అంటున్నారు యస్బీవి సీఇవో బటు సావంత్.

పిల్లల అభిరుచులను బట్టి వొకేషనల్ క్లాసులు, స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. చిత్రాలు, సంగీతంతో పిల్లలను ఆకట్టుకోవడానికి టాటా టెక్నాలజీని ప్రత్యేకంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ విధానం వల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయి. పాఠాలు చెప్పడం మాత్రమే కాదు...పిల్లల కోసం హెల్త్‌క్యాంప్‌లు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు.

''పిల్లల్లో మంచి అలవాట్లు పెంపొందించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. తినే ముందు తప్పనిసరిగా చేతులు కడుక్కోవాలని చెబుతుంటాం. ఇది మాత్రమే కాదు... వారికి సంబంధించి... ఇది మంచి అలవాటు కాదు... అని ఏది అనిపించినా వెంటనే చెబుతాం. ఇలా జాగ్రత్తలు చెప్పడం వల్ల... స్కూలు అనేది కేవలం పాఠాలు నేర్పేది మాత్రమే కాదు... తమ క్షేమం గురించి ఆలోచించేది అనే విషయం అర్థమవుతుంది'' అంటున్నారు బటు సావంత్. పిల్లలకు శుభ్రమైన దుస్తులు సమకూర్చడం కోసం ప్రచార కార్యక్రమాలు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. యోగా క్లాసులు నిర్వహించడం, ఆటలు ఆడించడం, ఆర్ట్-క్రాఫ్ట్ పాఠాలు బోధిస్తున్నారు. ''చదువుకోవడం ద్వారా తమ భవిష్యత్తు బాగుంటుందనే నమ్మకం వారిలో కనిపిస్తుంది. తోటి పిల్లల్లో ఎవరైనా స్కూల్ తరువాత యాచన చేస్తే మరుసటి రోజు... ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు'' అని చెబుతున్నారు సావంత్. సిగ్నల్ అనేది దారి చూపుతుంది. మన క్షేమం కోరుతుంది. సిగ్నల్ దగ్గర ఉన్న 'సిగ్నల్ శాల' కూడా పిల్లల విషయంలో అదే చేస్తుంది. •

• కిసుక్కు

సుబ్బారావు: ఆర్టిస్ట్‌గారూ... నా బొమ్మ గీయండి. అచ్చు నాలా ఉండాలి. అందంగా ఉండాలి.

ఆర్టిస్ట్: రెండూ కుదరవు. ఏదో ఒకటే సాధ్యమవుతుంది.

– అస్లాం షరీఫ్, శాంతినగర్

• మీకు తెలుసా

మనుషులకు ఉన్నట్లే స్పైడర్లకూ ఫోబియాలు ఉన్నాయంటారు పరిశోధకులు.

ముఖ్యంగా చీమలు అంటే వాటికి భయం.

ఒకదాన్నొకటి భయపెట్టుకోవడానికి చీమలను అనుకరిస్తాయట!

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
అటోపిక్ డెర్మటైటిస్‌కు సరైన పరిష్కారం


డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

ప్రస్తుత అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో నివసించే జనాభా పరంగా - ఎక్కువ మందిలో కనిపించే చర్మ సమస్య ఎగ్జిమా. ఎగ్జిమాలో ఎన్నో రకాలు ఉన్నప్పటికీ, వాటిలో సర్వసాధారణంగా ఎక్కువ మందిని వేధించే వ్యాధి అటోపిక్ డెర్మటైటిస్.
ఇది ఏ వయస్సు వారిలోనైనా ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా శిశువులలో **65%** మరియు **5** సం॥ల వయస్సులోపు చిన్న పిల్లలలో **85%** వరకు కనిపిస్తుంది. కొంతమందిలో చిన్న వయస్సు వరకే పరిమితమయ్యే ఈ సమస్య మరికొందరిలో జీవితకాలం కొనసాగుతుంది. పొడి చర్మం గల వారిలో మరియు చల్లని వాతావరణంలో ఇది మరింత అధికంగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది.



అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ అనేది దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగే ఒక చర్మ సమస్య. దీని వలన చర్మపు వెలుపలి పొరలు శోథమునకు గురికావడం జరుగుతుంది. తద్వారా ఆ ప్రాంతమంతా ఎర్రగా మారి, దురద-వాపుతో కూడిన విధంగా పొక్కులు రావటం, అవి నీటి బుడగల మాదిరిగా మారి రసికారడం, తదుపరి మచ్చలా ఏర్పడటం ఒకదాని వెంట ఒకటిగా జరుగుతాయి.

సహజంగా శరీరంలో ఎక్కడైనా ఏర్పడే దీని లక్షణాలు - ఎక్కువగా మోకాలు వెనుక భాగం, మోచేయి, మణికట్టు మడతల ప్రాంతం, మెడపై, కాలి మడమలు మరియు పాదాలపై కనిపిస్తాయి.

కారణాలు: అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ వ్యాధికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలియరాలేదు. కానీ శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ సాధారణ స్థితికి మించిన ప్రతిక్రియ జరపడంతో డెర్మటైటిస్ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. వ్యక్తిగత చరిత్ర మేరకు ఉబ్బసం, తీవ్ర జ్వరానికి గురి కావటం మరియు శ్వాస సంబంధిత అలర్జీ, అలర్జీ కలిగించే కొన్ని ఆహారాలు, రోగనిరోధక శక్తి లోపం మరియు కుటుంబ చరిత్ర కలిగి ఉండటం మొ॥వి.

ప్రేరేపితాలు: ముఖ్యంగా పొడి చర్మం ఉన్నవారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కలుగుతుంది. దుమ్ము-ధూళి, పుప్పొడి రేణువులు, జంతు కేశాలు, సబ్బులు, డిటర్జెంట్‌లు, షాంపూలు, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు (ఉదా:- పాలు, గుడ్లు, సోయా), కొన్ని రసాయనాలు, సౌందర్య సాధన సామాగ్రి, వాతావరణ మార్పులు, ఉన్ని వస్త్రాలు, కొన్ని బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల వలన మరియు మానసిక ఒత్తిడి వలన కూడా ఈ వ్యాధి ప్రేరేపించబడుతుంది.

లక్షణాలు: ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి వేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధిలో కనిపించే ముఖ్య లక్షణం దురద. ఆ తరువాత చర్మం ఎరుపు రంగులోకి మారి, వాపుతో కూడిన పొక్కులు ఏర్పడతాయి. క్రమేణా ఇవి నీటి బుడగల మాదిరిగా మారి, వాటి నుండి రసి కారడం, కొంత కాలానికి చర్మం దళసరిగా మరియు నల్లగా మారిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. • చర్మంపై ఎక్కడైనా ఏర్పడే ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా ముఖంపైన, తలలో, మోకాలు వెనుక భాగంలో, మెడపై, మోచేయి భాగంలో, మణికట్టు చర్మపు మడతలలో, చెవి వెనుక భాగంలో, కాలి మడమలు మరియు పాదాలపై కనిపిస్తాయి. • శిశువులలో మొదట బుగ్గలపై దద్దుర్లుగా ఇది కనిపిస్తుంది. కొన్ని నెలలకు ఈ దద్దుర్లు చేతులు, కాళ్ళతో పాటు ఇతర శరీర భాగాలకు వ్యాపించటం జరుగుతుంది. **80%** వరకు ఈ వ్యాధితో బాధపడే చిన్న పిల్లలు, హే ఫీవర్ లేదా ఆస్థమాకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: వ్యాధి లక్షణాలతో పాటుగా కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర మరియు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య చరిత్ర తెలుసుకుని ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించటం జరుగుతుంది. బాహ్యపరీక్ష, అవసరమైతే రక్త పరీక్ష (ఈ వ్యాధి ఉన్నవారిలో తెల్లరక్తకణాలు (Eosinophils), సీరమ్ IgE మరియు A.E.C స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి) మరియు కొన్ని సందర్భాలలో చర్మపు మచ్చల నిర్ధారణకై బయాప్సీ చేయించవలసి ఉంటుంది.

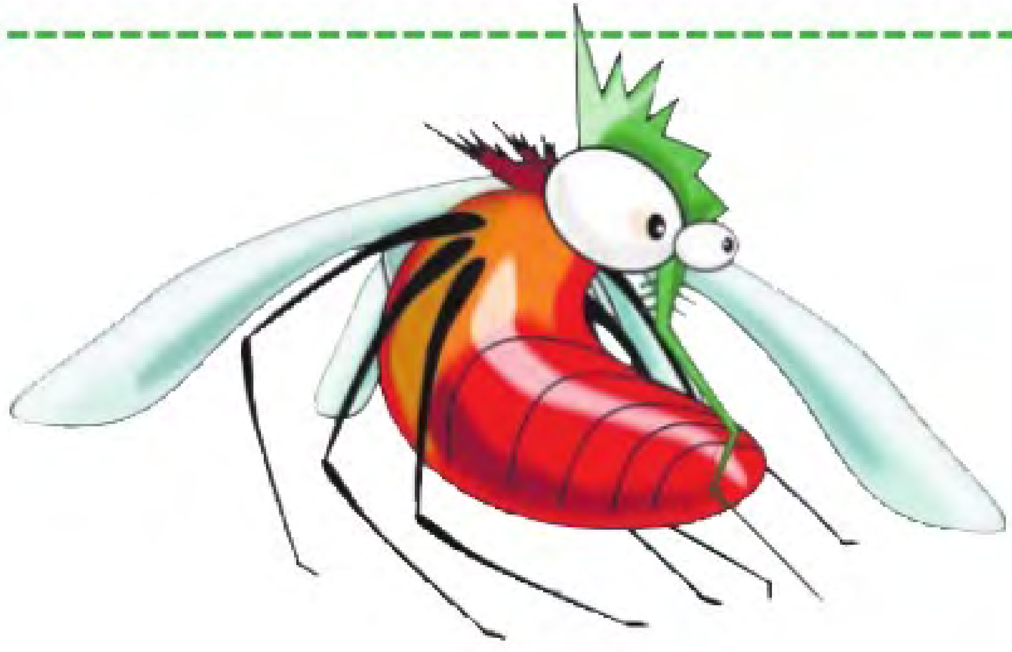
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: కాన్‌స్టిట్యూషనల్ హోమియోపతిలో భాగంగా సూక్ష్మీకరణ పద్ధతిలో తయారైన హోమియో మందులతో, రోగి శరీర రోగనిరోధక కణాలకు పునరుజ్జీవం కల్పించి, ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా అటోపిక్ డెర్మటైటిస్‌ను పూర్తిగా నయం చేస్తారు. ఈ పద్ధతిలో ఉబ్బసం-డెర్మటైటిస్ బాధితులకు, మొదటగా ఉబ్బసం, అనంతరం డెర్మటైటిస్ తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా శరీర అంతర్గత అవయవాలు మొదలుకొని, బాహ్య అవయవాల వైపుకు వ్యాధి నివారణ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. కేవలం హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో మాత్రమే లభించే ఈ విశిష్ట వైద్య రీతిలో, రోగి శరీర నిర్మాణంతో పాటు, వ్యాధి రీత్యా రోగి వ్యక్తిగత, మానసిక లక్షణాల పరిశీలన తదుపరి మాత్రమే అందించబడే చికిత్సతో ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.



డయాబెటిస్ ఉన్నా...

స్థూలకాయులకూ, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మామిడిపండు పట్ల చాలానే ఆంక్షలు ఉన్నాయి. ఇది వారికి అంత మంచిది కాదని అందరూ అంటుంటారు. అయితే ఇది అపోహ మాత్రమేననీ, టైప్-2 డయాబెటిస్‌ను మామిడి సమర్థంగా నియంత్రిస్తుందని అంటున్నారు పరిశోధకులు. కొవ్వులను తిన్న తర్వాత మన జీర్ణ వ్యవస్థలో ఏర్పడే కొన్ని బ్యాక్టీరియాను ఈ పండు నివారిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు ఓక్లహోమా స్టేట్ యూనివర్సిటీకి చెందిన నిపుణులు. ఎలుకలపై నిర్వహించిన పరీక్షల్లో ఇది తెలిసిందంటూ తమ పరిశోధనల వివరాలను వెల్లడించారు. దాదాపు 60 ఎలుకలపై 12 వారాల పాటు ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. అవి తీసుకునే ఆహారంలోని క్యాలరీలలో 10 శాతం జంతువుల కొవ్వునుంచి, 60 శాతం ఆహారాన్ని ఇతర కొవ్వుల నుంచి, మరో 10 శాతం మామిడి నుంచి లభ్యమయ్యేలా చూశారు. మిగతా క్యాలరీలు ఇతర ఆహారం నుంచి లభ్యమయ్యేలా చేశారు. ఈ తరహా ఆహారాన్ని ఇచ్చే ముందూ... ఆ తర్వాతా మామూలుగా ఆహారాన్ని ఇచ్చారు. ఈ మూడు సమయాల్లోనూ వచ్చిన ఫలితాలను విశ్లేషించారు. మామిడిని ఆహారంగా ఇచ్చే సమయంలో జీర్ణవ్యవస్థలోని బ్యాక్టీరియా తీరుతెన్నులను పరిశీలించినప్పుడు అనేక ఆసక్తికరమైన అంశాలు తెలిశాయి. మామిడి స్థూలకాయాన్ని నివారించేదిగా (యాంటీ-ఒబెసోజెనిక్), చక్కెరను తగ్గించేదిగా (హైపోగ్లైసీమిక్), వ్యాధి నిరోధకతను పెంచేందుకు తోడ్పడేదిగా ఉన్నట్లు తెలిసిందని పేర్కొంటున్నారు ఈ పరిశోధనల్లో పాలుపంచుకున్న ప్రొఫెసర్ ఎడ్రాలిన్ ల్యూకాస్. ''జంతువుల్లో నిర్వహించిన అనేక పరిశోధనల ద్వారా మామిడిపండు జీర్ణవ్యవస్థలోని ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా పాళ్లను క్రమబద్ధంగా ఉంచుతుందని తేలింది'' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇందులోని పీచు పదార్థం పేగులనూ, జీర్ణవ్యవస్థనూ మరింత ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందని వివరిస్తున్నారాయన. ఈ అధ్యయనం పూర్తి ఫలితాలూ, మానవుల్లోనూ అదే ప్రభావం ఉంటుందా అన్న విషయం తేలాల్సి ఉంది. అయితే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, స్థూలకాయంతో బాధపడేవారు మామిడిని పూర్తిగా దూరం చేసుకోనవసరం లేదని, పరిమిత మోతాదుల్లో తీసుకోచ్చనే మంచి విషయం త్వరలో సాధికారికంగా తెలియనుందనే సంకేతాలను ఈ పరిశోధన వెల్లడిస్తోంది.

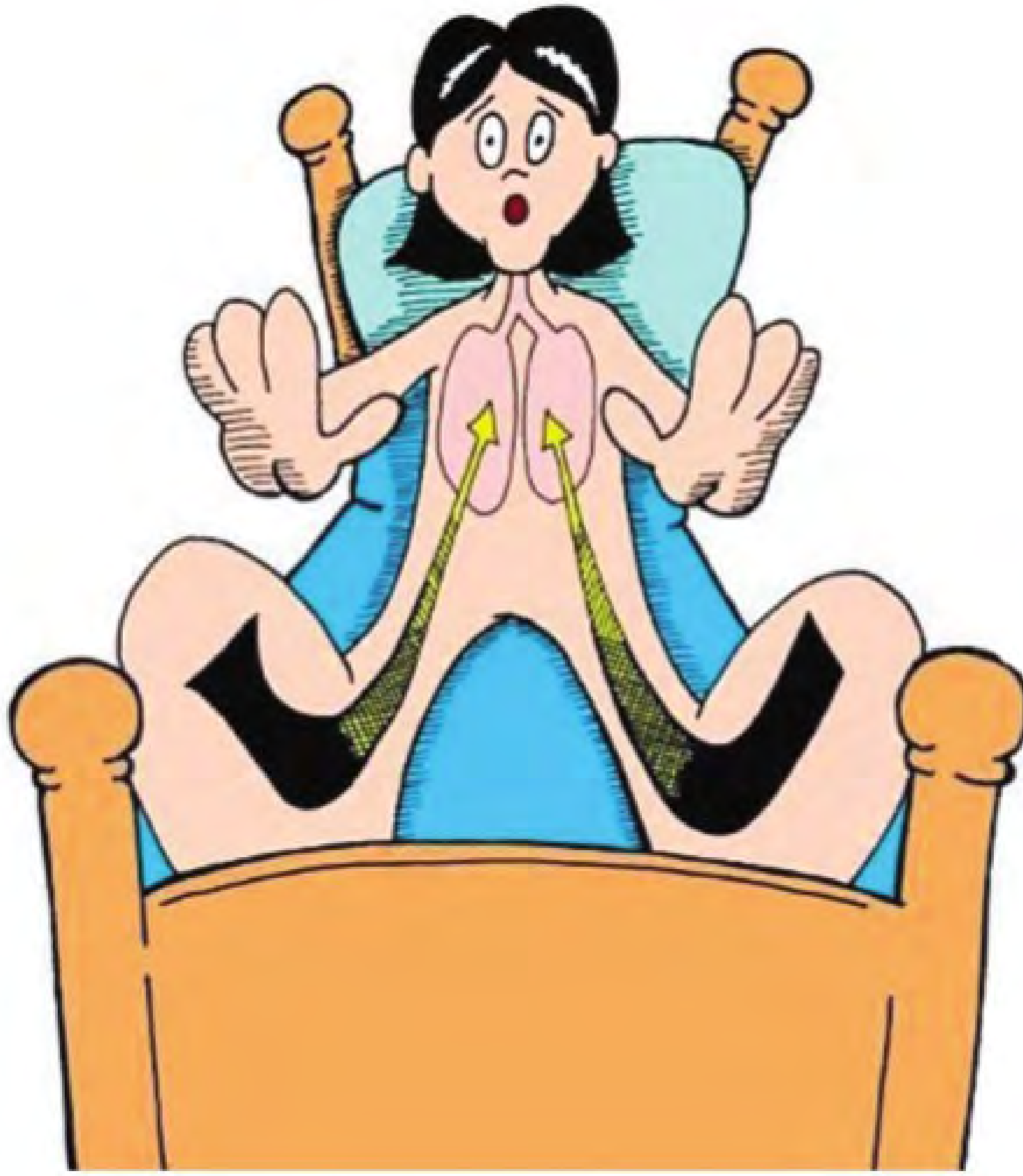




పూర్తిగా తగ్గాక కూడా...
పక్షవాతాన్ని తెచ్చే జికా!

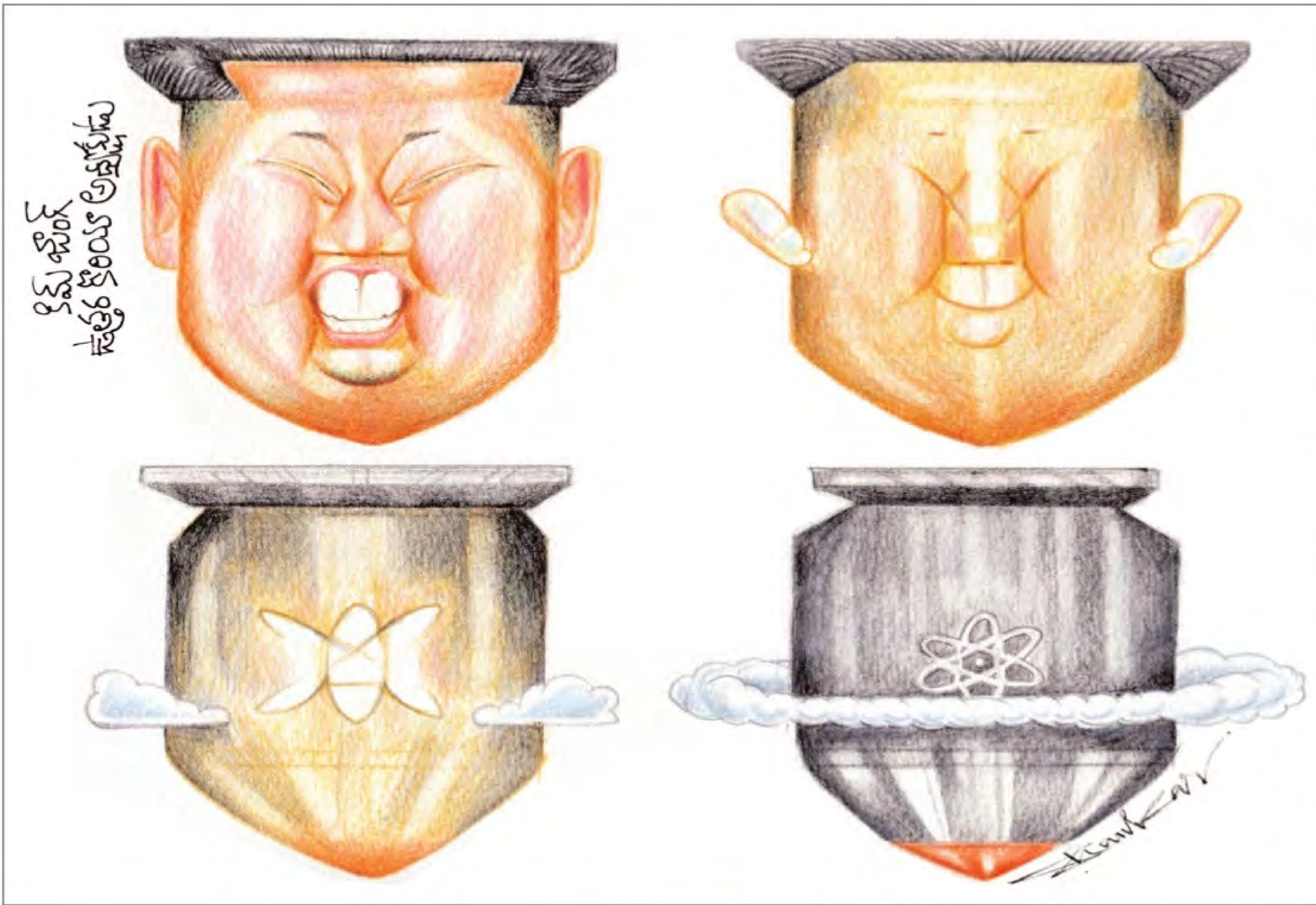
జికా వ్యాధి సోకిన వారిలో కొందరికి తాత్కాలికంగా అవయవాలు చచ్చుబడిపోతాయా అన్న ప్రశ్నకు అవును అనే సమాధానమే వస్తోంది. కొత్తగా వెలుగు చూస్తున్న పరిశోధనలు ఈ అంశాన్ని గట్టిగా చెబుతున్నాయి.

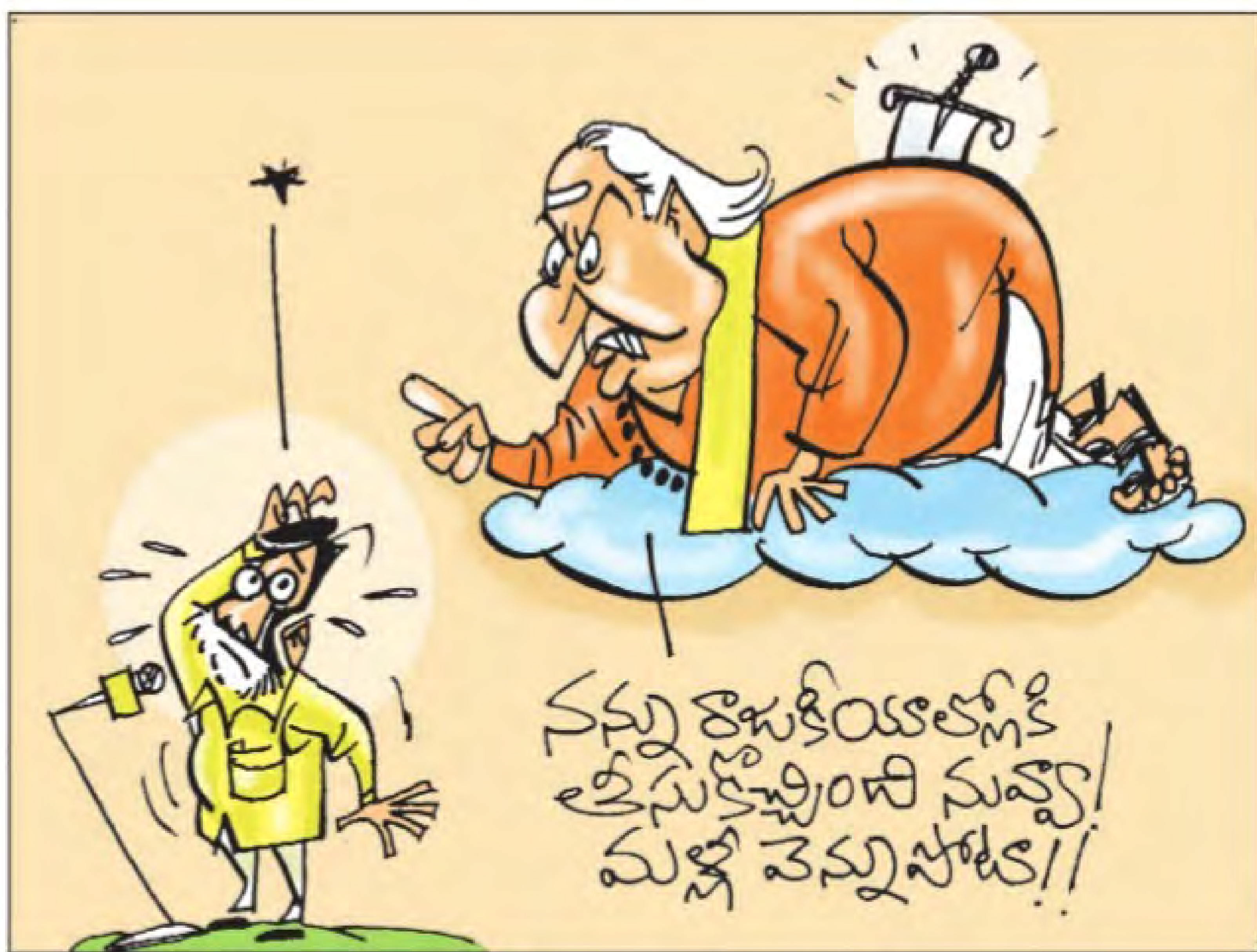
గులియన్ బ్యారీ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి ఏదైనా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ సోకి నయమైన వారిలో కనిపిస్తుంటుంది. దీని వల్ల శరీరంలో కాళ్ల దగ్గర్నుంచి క్రమంగా ఒళ్లంతా చచ్చుబడిపోతుంది. నిజానికి ఒంటి కండరాలు చచ్చుబడేలా చేసే గులియన్ బ్యారీ సిండ్రోమ్‌ను క్రమంగా తట్టుకుని నిలిస్తే కొన్ని నెలల వ్యవధి తర్వాత పరిస్థితి మామూలుగా కావచ్చు. కండరాలు మళ్లీ మెదడు అదుపులోకి రావచ్చు. కానీ ఒక్కోసారి గులియన్ బ్యారీ సిండ్రోమ్ రోగి శ్వాసవ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తే ఊపిరితిత్తులు పనిచేయకుండా పోవచ్చు. దాంతో అత్యంత ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడి, రోగిని ఇంటెన్సివ్ కేర్‌లో చేర్చాల్సిన అవసరం రావచ్చు. జికా వచ్చిపోయాక గులియన్ బ్యారీ సిండ్రోమ్ రావచ్చని, దాని వల్ల ఒళ్లు చచ్చుబడిపోవడం, క్రమంగా పక్షవాతం లక్షణాలు కనిపించడం జరుగుతుందంటున్నారు పరిశోధకులు. ఈ కొత్త సంగతులన్నీ 'న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్'లో ప్రచురితమయ్యాయి.

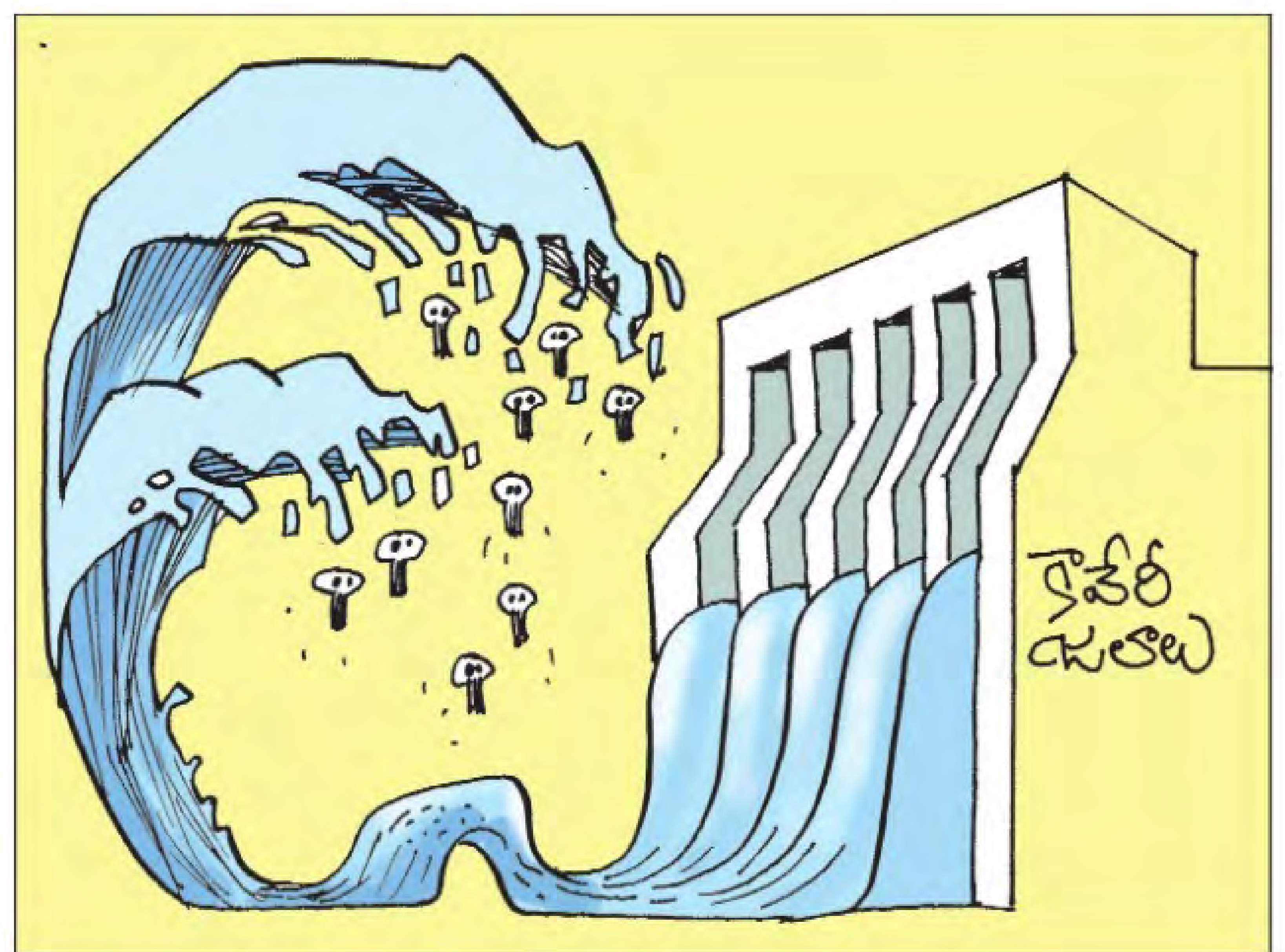


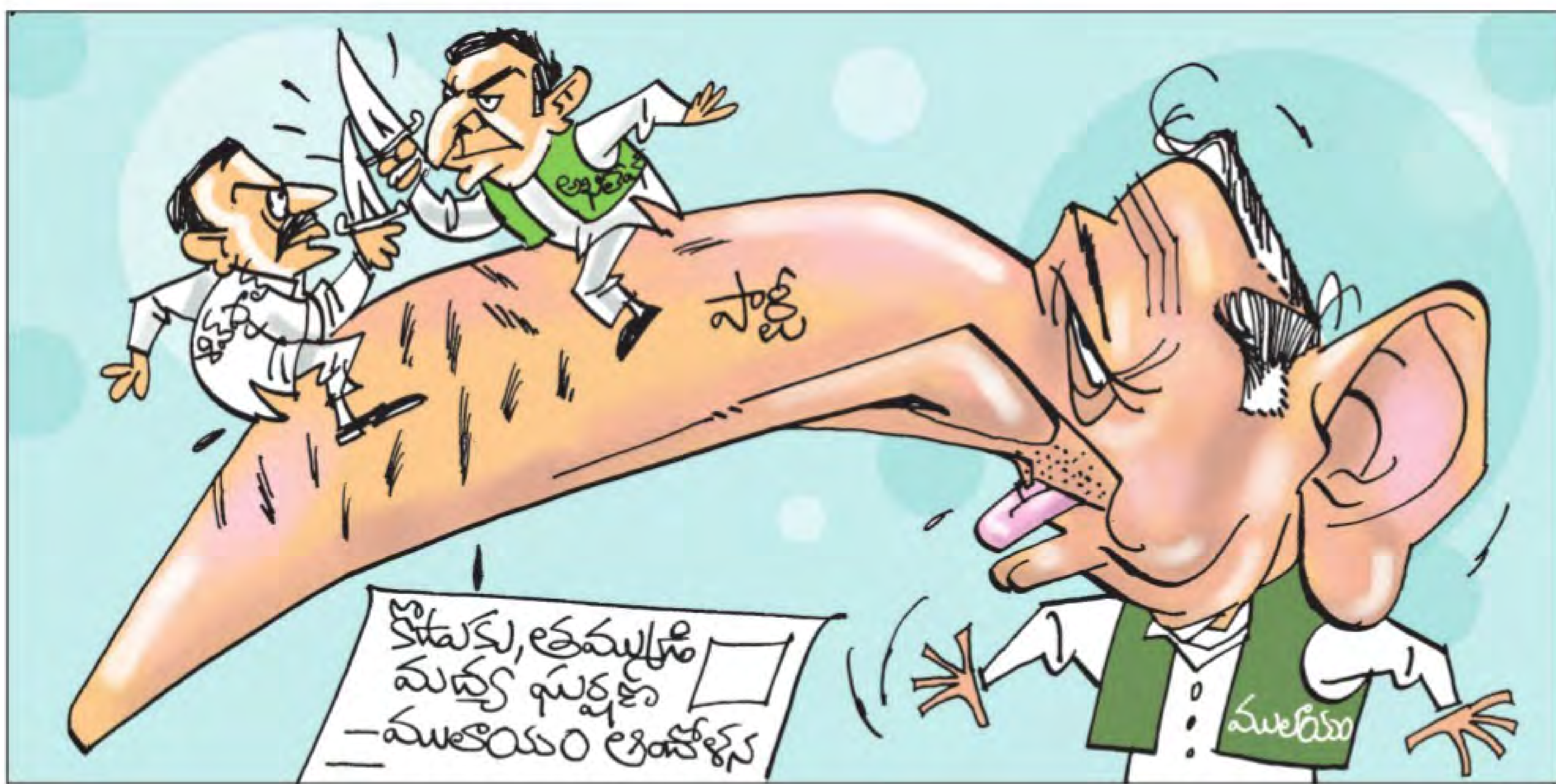
ప్రస్తుతం గులియన్ బ్యారీ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారిలో లోతైన ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించినప్పుడు వారిలో జికా వైరస్ ఉన్నట్లు తేటతెల్లమైంది. ''అవును... జికా తర్వాత గులియన్ బ్యారీ సిండ్రోమ్ వచ్చేందుకు అవకాశమున్నట్లు తేలింది. ఆ రెండు వ్యాధుల మధ్య ఉన్న సంబంధం స్పష్టమైంది'' అంటారు ప్యాన్ అమెరికన్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్‌లోని కమ్యూనికబుల్ డిసీజెస్ విభాగం డెరైక్టర్ డాక్టర్ మార్కోస్ ఎస్పినాల్. బ్రెజిల్, కొలంబియా, ద డొమెనిక్ రిపబ్లిక్, ఎల్ సాల్వెడార్, హోండురాస్, సురినామ్, వెనిజులా వంటి పలు చోట్ల గులియన్ బ్యారీ సిండ్రోమ్ వచ్చిన అనేక మంది రోగులకు నిర్వహించిన వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించినప్పుడు ఇది తెలిసింది. అంటే మనకు నేరుగా కనిపించే ముప్పే గాక... కనిపించని ముప్పు మరింతగా ఉందని స్పష్టమవుతోంది.

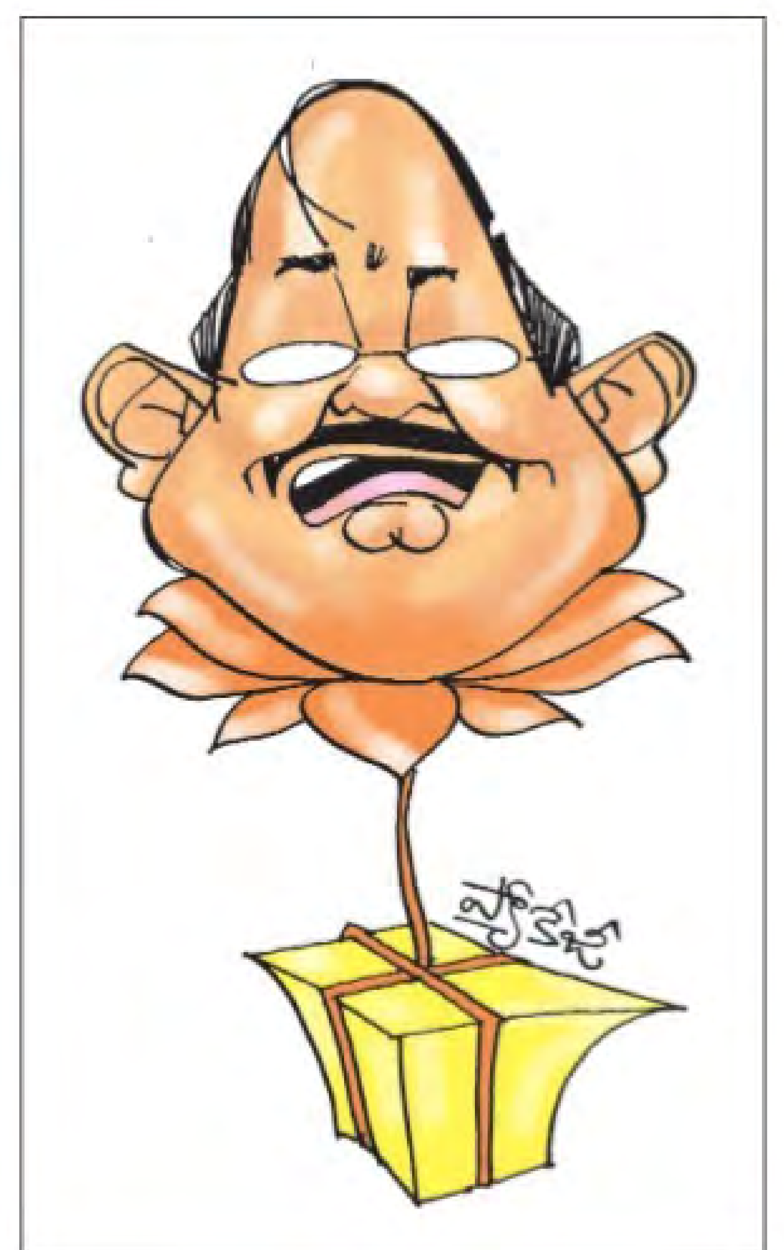
అయితే గుడ్డిలో మెల్లలా అనిపించే విషయం ఏమిటంటే... డెంగ్యూకూ, గులియన్ బ్యారీ సిండ్రోమ్‌కు నేరుగా సంబంధం ఉన్నట్లు ఈ అధ్యయనాల్లో నిరూపితం కాలేదు. ●


కిమ్ జోంగ్
ఉత్తర కొరియా అధ్యక్షుడు


నన్ను రాజకీయాల్లోకి
తీసుకొచ్చింది నువ్వా!
మళ్లీ వెన్నుపోటు!!


కావేరీ
జలాలు


పార్టీ
కొడుకు, తమ్ముడి
మధ్య ఘర్షణ
—ములాయం ఆందోళన
ములాయం





పిల్లలు పిడుగులు అండ్ గాడ్స్

• కవర్ స్టోరీ

ఈకాలం చిచ్చర పిడుగులు ఉన్నారే... వీళ్లను మెప్పించడమంటే మాటలు కాదు. ఆషామాషీ విన్యాసాలు వీళ్లను ఏమాత్రం ఆకట్టుకోలేవు. కాకమ్మ కథలు వినిపిస్తే అమాయకంగా ఊ కొట్టే రకాలు కాదు వీళ్లు. అద్భుతరస ప్రధానమైన సాహస విన్యాసాలు కళ్లకు కట్టాల్సిందే. చూసే కొద్దీ సంభ్రమాశ్చర్యాల్లో ముంచెత్తే సాహస విన్యాసాలను, అద్భుత మాయాజాలాలను సునాయాసంగా చేయగల సూపర్‌మేన్, బ్యాట్‌మేన్, స్పైడర్‌మేన్, డోరోమేన్ వంటి కామిక్ కథానాయకులే చిన్నారుల అభిమాన హీరోలు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చిన్నారులను వీళ్లు దశాబ్దాలుగా అలరిస్తూ వస్తున్నారు. మన దేశంలోనూ యానిమేషన్ రంగం ఊపందుకున్న తర్వాత బాలగణేశ, ఛోటా భీమ్, హనుమాన్ వంటి పురాణ పాత్రలు కూడా కామిక్ 'కథ'నరంగంలోకి అడుగుపెట్టాయి. దేవుళ్లకు, సూపర్‌హీరోలకు ఉన్న తేడా మన చిచ్చరపిడుగులకు తెలుసు... మరి కామిక్‌లను సృష్టించిన దేశాల్లోని పిల్లలకు ఈ తేడా తెలుస్తుందా..?

ఆ తరం కాదు... ఈ-తరం పిల్లలు

దేశంలోకి ఇంకా టీవీలు రాని సత్తెకాలం ఒకటి సమీప గతంలోనే ఉండేది. అప్పట్లో చిన్నారులు తాతయ్యలు, నాన్నమ్మలు, అమ్మమ్మలు చెప్పే పేదరాశి పెద్దమ్మ కథలను, బాలభారత గాథలను, చిన్నికృష్ణుడి లీలను వింటూ పెరిగేవారు. కొంచెం అక్షర జ్ఞానం అలవడ్డాక చందమామ, బాలమిత్రలలోని పట్టు వదలని విక్రమార్కుడి కథలను, బ్రహ్మరాక్షసుల పనిపట్టే సాహస వీర రాజకుమారుల కథలను, అల్లావుద్దీన్ అద్భుత దీపం వంటి కథలను, మాయల మరాఠీల కథలను, రామాయణ, భారత, భాగవత గాథలను అత్యంత ఉత్కంఠతో చదువుకునేవారు. వాక్యాలను కాస్త వేగంగా చదవడం అలవాటయ్యాక 'సహస్ర శిరచ్ఛేద అపూర్వ చింతామణి' వంటి అభూత కాల్పనిక గాథలను చదువుతూ ఉద్విగ్నతకు లోనయ్యేవారు. టీవీలు వచ్చిన కొత్తల్లో పిల్లలు ఇవే కథలను బుల్లితెర మీద చూసి ఉర్రూతలూగేవారు. అప్పట్లో దూరదర్శన్ ఒక్కటే ఉండేది. కాలం శరవేగంగా మారింది. టీవీ చానెళ్లు పెరిగాయి. అంతర్జాతీయ చానెళ్లు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అక్కడితోనే మార్పు ఆగిపోలేదు. ఇంటర్నెట్ ఇంటింటికీ అల్లుకుపోతున్న రోజులు వచ్చిపడ్డాయి. ఈ-తరం పిల్లలు టీవీల్లో కార్టూన్ నెట్‌వర్క్ ప్రసారాలకే పరిమితం కావడం లేదు, ఆకట్టుకునే కామిక్స్ కోసం యూట్యూబ్‌నూ వదలడం లేదు వీళ్లు.

కామిక్స్ నేపథ్యం

పుస్తక ముద్రణ, పత్రికల ప్రచురణ మొదలైన తర్వాత కామిక్స్ ప్రాచుర్యాన్ని పొందాయి. టీవీ చానెళ్లు వచ్చాక మరింతగా విస్తరించాయి. ఇంగ్లిష్ చిత్రకారుడు, ముద్రాపకుడు విలియమ్ హోగార్త్‌ను ఆధునిక కామిక్స్‌కు ఆద్యుడిగా చెప్పుకోవచ్చు. పద్దెనిమిదో శతాబ్దిలోనే ఆయన ఏడు సంపుటాల నీతి కథలను సచిత్రంగా ప్రచురించాడు. ఆ తర్వాత శతాబ్దానికి కామిక్ కళ మరో మైలురాయిని చేరుకుంది. బ్రిటిష్ హాస్య వారపత్రిక 'జూడీ' 1867లో ప్రపంచంలోనే తొలి కామిక్ సీరియల్ 'ఏలీ స్లోపర్స్ హాఫ్ హాలీడే'ను ప్రచురించింది. ఈ కొత్త ప్రయోగం అంతంత మాత్రం చదువులున్న కార్మిక వర్గాల పాఠకులను, బడికి వెళ్లే చిన్నారులను

సెప్టెంబర్ 26
బ్యాట్‌మేన్ డే



విపరీతంగా ఆకట్టుకుంది. దాంతో కొన్ని వేల కాపీలు ఉన్న 'జూడీ' సర్క్యులేషన్ అమాంతం 3.50 లక్షల కాపీలకు చేరుకుంది. 'జూడీ' ప్రభావంతో 1890 నాటికి బ్రిటన్‌లో 'కామిక్ కట్స్', 'ఇలస్ట్రేటెడ్ చిప్స్' అనే మరో రెండు కామిక్ పత్రికలు ప్రారంభమయ్యాయి. అప్పట్లోనే అమెరికన్ కార్టూనిస్ట్ రిచర్డ్ ఎఫ్ ఔట్‌కాల్ట్ కామిక్స్‌ను ఒక పద్ధతిలో పెట్టాడు. ఔట్‌కాల్ట్‌ను ఆధునిక కామిక్స్‌కు సూత్రకారుడిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆ కాలంలో ప్రపంచంలోని మిగిలిన భాషల పత్రికలు కూడా కామిక్స్ ఒరవడిని అందిపుచ్చుకున్నాయి.

సూపర్‌హీరోల యుగం

రిచర్డ్ ఎఫ్ ఔట్‌కాల్ట్ కామిక్ సిరీస్‌లకు ఒక ఒరవడిని తీర్చిదిద్దాక కామిక్స్ రూపకల్పనలోనే కాదు, కామిక్స్ కోసం ఎన్నుకునే కథాంశాల్లోను, రచనా విధానంలోనూ సృజనాత్మకత, కాల్పనికత అనతి కాలంలోనే తారస్థాయికి చేరుకుంది. కామిక్స్ కామెడీకి మాత్రమే పరిమితం కాలేదు. అడ్వంచర్, సైన్స్ ఫిక్షన్, ఫాంటసీ, డిటెక్షన్ వంటి రంగాలకు విస్తరించి, వైవిధ్యాన్ని సంతరించుకున్నాయి. సూపర్‌మేన్, బ్యాట్‌మేన్, స్పైడర్‌మేన్, ఐరన్‌మేన్, జోరోమేన్ వంటి సూపర్‌హీరోలను సృష్టించి, జనాలకు పరిచయం చేశాయి. అలా జనాలకు పరిచయమైన తొలి సూపర్ హీరో 'సూపర్‌మేన్. అమెరికన్ ప్రచురణ సంస్థ 'డీసీ కామిక్స్' 1938 జూన్‌లో విడుదల చేసిన 'యాక్షన్ కామిక్స్' సిరీస్ ద్వారా సూపర్‌మేన్ జనాలకు పరిచయమయ్యాడు. అమెరికన్ రచయిత జెర్రీ సీగల్, కెనడియన్ చిత్రకారుడు జో షూస్టర్‌లు సృష్టించిన 'సూపర్‌మేన్' అనతికాలంలోనే చిన్నారులకు ఆరాధ్య కథానాయకుడిగా మారాడు. 'యాక్షన్ కామిక్స్' సిరీస్ తొలి సంచికను రెండు లక్షల కాపీలతో మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేస్తే, అనతి కాలంలోనే సర్క్యులేషన్ పది లక్షల కాపీలకు పెరిగింది. తొలి సంచిక కాపీని 2014లో ఈ-బేలో వేలం వేసినప్పుడు ఏకంగా 32.07 లక్షల డాలర్లకు (రూ.21.52 కోట్లు) అమ్ముడుపోయింది. కామిక్స్ చరిత్రలోనే ఇది అరుదైన రికార్డు. 'సూపర్‌మేన్' ఆవిర్భావంతో కామిక్స్ రంగంలో సూపర్‌హీరోల యుగం మొదలైంది.



బ్యాట్‌మేన్... జేమ్స్‌బాండ్‌కు తాత

'సూపర్‌మేన్' వచ్చిన మరుసటి ఏడాదిలోనే అతడికి దీటుగా 'బ్యాట్‌మేన్' దూసుకొచ్చాడు. 'బ్యాట్‌మేన్' కూడా డీసీ కామిక్స్ సృష్టించిన సూపర్‌హీరోనే. అమెరికన్ రచయిత బిల్ ఫింగర్, చిత్రకారుడు బాబ్ కేన్ సృష్టించిన 'బ్యాట్‌మేన్' అలాంటిలాంటి సూపర్‌హీరో కాదు, జేమ్స్‌బాండ్‌కు తాతలాంటి వాడు.

సినిమాల్లో జేమ్స్‌బాండ్ ఎలాంటెలాంటి సాహసాలు చేస్తాడో కామిక్స్‌లో బ్యాట్‌మేన్ అంతకు మించిన సాహసాలను అవలీలగా చేసేస్తాడు. విలాసాల్లో మునిగి తేలుతుంటాడు. అయినా ఆపన్నులను ఆదుకుంటాడు. దుష్టుల భరతం పడుతుంటాడు. కళ్లు చెదిరే కార్లు మాత్రమే కాదు, విమానాలనూ, వాటితో పాటే చిత్ర విచిత్ర వాహనాలనూ నడుపుతాడు. ఊహకందని అధునాతన పరికరాలను, అధునాతన ఆయుధాలను వాడుతుంటాడు. అసలు బ్యాట్‌మేన్ ఆహార్యమే చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. గబ్బిలంలా కనిపించే ముసుగు అతడి ముఖాన్ని పూర్తిగా కనిపించనివ్వదు. ఒంటికి దుర్భేద్యమైన కవచం, ఇతర రక్షణ అలంకరణలు బ్యాట్‌మేన్‌ను ప్రత్యేకంగా నిలుపుతాయి. విలక్షణమైన ఆహార్యం, విచిత్రమైన సాహస విన్యాసాలు బ్యాట్‌మేన్‌ను అనతి కాలంలోనే చిన్నారుల అభిమాన హీరోను చేశాయి.





టాప్-10 సూపర్ హీరోస్

డీసీ కామిక్స్, దానికి పోటీగా మార్వెల్ కామిక్స్ చాలామంది సూపర్‌హీరోస్‌ను చిన్నారులకు పరిచయం చేశాయి. వాళ్లలో అత్యధికంగా చిన్నారులను ఆకట్టుకున్న టాప్–10 సూపర్ హీరోస్ వీళ్లే...



బ్యాట్‌మేన్ నిజంగా ఉంటే..!

బ్యాట్‌మేన్ ఒక కాల్పనిక పాత్ర. కామిక్ కథనం ప్రకారం అతడి అసలు పేరు బ్రూస్ వేన్. శతకోటీశ్వరుడు. విలాసవంతమైన జీవితం అతడి సొంతం. అయినా, అమాయకులకు మేలు చేయాలనే సంకల్పంతో, అన్యాయాలను ఎదిరించాలనే సదుద్దేశంతో ముసుగువీరుడిలా 'బ్యాట్‌మేన్' అవతారంతో సాహసాలు చేస్తుంటాడు. ఆ సంగతి మనలో చాలా మందికి తెలుసు. చిన్నారులకు మాత్రం అతడో నిజమైన హీరో. సినిమా హీరోలను మించిన సూపర్ హీరో. అలాంటి బ్యాట్‌మేన్ నిజంగా ఉంటే... కథా కమామిషూ ఎలా ఉండేవనే ఆలోచనతో 'మనీ సూపర్ మార్కెట్ డాట్ కామ్' ఒక అంచనా వేసింది.

బ్యాట్‌మేన్ ఆహార్యం, అతగాడి ఆయుధాలు, పరికరాలు వగైరా వగైరాలన్నింటినీ ఒక్కొక్కటే డబ్బులోకి తర్జుమా చేసి లెక్కలేసింది. ఈ లెక్కల మొత్తాన్ని చూస్తే ఎవరికైనా కళ్లు తిరగక మానవు. 'మనీ సూపర్ మార్కెట్ డాట్ కామ్' అంచనా ప్రకారం... ఒకవేళ బ్యాట్‌మేన్ గనుక నిజంగానే ఉంటే గింటే... అతడి ఆహార్యం, పరికరాల విలువ ఏకంగా 68,24,51,350 డాలర్లు. మన లెక్కల్లో చెప్పుకోవాలంటే రూ.4580 కోట్లకు పైమాటే! దీనికే నోరెళ్లబెడుతున్నారా? కథనం ప్రకారం బ్యాట్‌మేన్ సంపదను ఇందులో లెక్కవేయలేదు. జస్ట్ అతడి ఆహార్యం, ఆయుధాలు, పరికరాల లెక్క మాత్రమే.

బ్యాట్‌మేన్ సమస్త సంపదను లెక్కిస్తే ఎంతవుతుందంటారా..? 'ఫోర్బ్స్' పత్రిక పనిగట్టుకుని మరీ లెక్కలేసి, బ్యాట్‌మేన్ అలియాస్ బ్రూస్ వేన్ నికర విలువను దాదాపు 700 కోట్ల డాలర్లుగా (రూ.46,980 కోట్లు) తేల్చింది.

కామిక్సా... మజాకా!

సూపర్ హీరోల ధాటి మొదలయ్యాక ప్రచురణ రంగంలో కామిక్స్ పుస్తకాలు దుమ్ము దుమారమే రేపాయి. ఒకానొక దశలో మామూలు పుస్తకాల కంటే కామిక్స్ పుస్తకాల అమ్మకాలే ఎక్కువగా సాగాయి. కామిక్స్ పుస్తకాలు పాఠకులను చెడగొడుతున్నాయంటూ సంస్కరణవాదులు గగ్గోలు పెట్టి గుండెలు బాదుకున్నారు. అక్కడితో ఆగలేదు. కామిక్స్ పుస్తకాల అమ్మకాలు సాధారణ సాహితీ పుస్తకాల అమ్మకాలకు మించిపోవడంతో 1946లో అమెరికాలోని కొందరు 'సంస్కరణవాదులు' కామిక్స్ పుస్తకాలను తగులబెట్టారు కూడా. అయినా కామిక్స్ పుస్తకాల ధాటి తగ్గలేదు కదా, మరింత పెరిగింది. టీవీ మాధ్యమం అందుబాటులోకి వచ్చాక పుస్తకాల్లోని కామిక్స్ బుల్లితెర మీదకెక్కడం మొదలైంది. కామిక్స్ ఆధారంగా సినిమాలూ వచ్చాయి. ఇంటర్నెట్ వచ్చాక వెబ్ కామిక్ సిరీస్‌లు మొదలయ్యాయి. అవన్నీ రికార్డుల మీద రికార్డులు సృష్టిస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రచురణకర్తలకు, నిర్మాతలకు కాసుల పంట పండిస్తూనే ఉన్నాయి. కామిక్స్ ఆధారంగా ఇప్పటి వరకు రెండువందలకు పైగానే సినిమాలు వచ్చాయి. కామిక్స్ ఆధారంగా 2012లో రూపొందిన 'ది ఎవెంజర్స్' ఏకంగా 62.30 లక్షల డాలర్లు (రూ.418 కోట్లు) వసూలు చేసింది. కామిక్ ఆధారిత సినిమాల్లో ఇప్పటికి ఇదే అతి పెద్ద రికార్డు.

మన సూపర్ హీరోలు వాళ్లే...

పౌరాణిక నేపథ్యంలేని అమెరికా వంటి దేశాల్లో కేవలం కాల్పనిక పాత్రలే సూపర్ హీరోలుగా కామిక్స్ వచ్చాయి. అవి ఖండాంతరాలకూ పాకాయి. ఘనమైన పౌరాణిక నేపథ్యం గల మన దేశంలో కామిక్స్ కొత్త ఒరవడిని దిద్దుకున్నాయి. కేవలం కాల్పనిక పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా, పౌరాణిక పాత్రలకు కొంచెం కల్పనను జోడించి కామిక్స్ రూపొందించడం మొదలైంది. మన చిన్నారులను బాలగణేశ, ఛోటా భీమ్, హనుమాన్, శ్రీకృష్ణ వంటి పౌరాణిక పాత్రలు సూపర్ హీరోలకు దీటుగా ఆకట్టుకుంటూ వస్తున్నాయి. మన చిన్నారులు భలే గడుగ్గాయిలు. వాళ్లకు సూపర్ మేన్‌కు, శ్రీకృష్ణుడికి తేడా తెలుసు. సూపర్‌మేన్ వాళ్లకు సూపర్‌హీరో మాత్రమే. శ్రీకృష్ణుడంటే సూపర్ హీరోను మించిన దేవుడు. సూపర్‌మేన్, బ్యాట్‌మేన్, స్పైడర్‌మేన్, డోరోమేన్‌లను ఆరాధించే మన చిన్నారులు... బాల గణేశ, ఛోటా భీమ్, శ్రీకృష్ణ వంటి వారిని భక్తిగా పూజిస్తారు కూడా. బహుశ ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి పెద్దల నోట పురాణ గాథలను వింటూ పెరిగిన ప్రభావం దీనికి కారణం కావచ్చు.

కవర్‌స్టోరీ: **పన్యాల జగన్నాథదాసు**

• విజ్ఞానం

చెట్టుకూ మెదడు ఉంది!

'**చెట్టు** నా ఆదర్శం' అన్నారు కవి ఇస్మాయిల్.

ఆయన కవితల్లో చెట్టు ఇంతై,
అంతై...భువనమంతై... తన విశ్వరూపాన్ని చూపుతుంది.

ఒక కవితలో ఆయన ఇలా అంటారు...

'మనిషీ మనిషీ
పిట్టలకు ఎగరడం నేర్పిన
చెట్టుని చూడు
ఏ భాషలో పుష్పిస్తుందది?
ఊడల నీడల్లో మాపటి వేళల్లో
ఊడల్లా కావలించుకునే
ప్రియుల హస్తాలు
ఏ భాషలో తడుముకుంటాయి?'

'చెట్టు ఉన్నచోటు నుంచి కదలదు. కానీ దానిలోని స్పందనలు మాత్రం స్థిరంగా ఉండవు. గాలితో పాటు భావాలు ప్రయాణిస్తాయి. వాటి కళ్లలో కళ్లు పెట్టి చూస్తే...ఎన్నో భావాలు అర్థమవుతాయి' ఈ రకంగా ఎప్పుడైనా ఆలోచిస్తే... అది 'భావుకత' కేటగిరీలోకి పోతుందేగానీ 'వాస్తవం'లోకి పోదు.

అయితే మన 'భావుకత'లో అతిశయోక్తి, అవాస్తవం ఏవీ లేవంటున్నాయి తాజా పరిశోధనలు.

యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టురిన్, ఇటలీకి చెందిన ప్రొఫెసర్ మాసిమో, ఇంకా కొద్ది మంది పరిశోధకులు చెట్టు చెట్టు తిరిగి, వేరు వేరుని పలకరించి ఎంతో పరిశోధన చేశారు.



వీరు చెప్పేదాని ప్రకారం...

చెట్లకు మెదడు ఉంటుంది. జ్ఞానం ఉంటుంది.

చెట్లు ఒకదానితో ఒకటి మౌనంగా సంభాషించుకుంటాయి.

సమాచారాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకుంటాయి.

ఒక చెట్టు యోగక్షేమం గురించి మరొకటి ఆలోచిస్తుంది.

వాటికి జ్ఞానమే కాదు... బాధ కూడా ఉంటుంది.

ఇక ఒకే జాతి చెట్ల మధ్య చాల గట్టి బంధం ఉంటుందట. వాటి బంధం వేర్ల సహాయంతో బలపడుతుందట.

కొన్ని సందర్భాల్లోనైతే... అవి కలిసికట్టుగా చనిపోతాయట!

ఎంత చిత్రం!!

• వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



నింద్యాకృతులు

ఆకృతిని బట్టి క్షేత్రము ఇచ్చు ఫలాఫలములు వాస్తు గ్రంథాలలో పేర్కొనబడినవి. దుష్ఫలాతములనిచ్చు ఆకృతిని కలిగిన స్థలములు నింద్యాకృతులుగా వ్యవహరింపబడినవి.

శ్లో॥ వికటా వికటాన్పుత్రాన్
సృగాలసన్ని భాతథా।
దదాతి రూక్షాన్ పరుషాన్
దురాచారాన్ జనయేత్సుతాన్॥
(విశ్వకర్మ పకాశిక)

తా॥ వికృతాకారము, కుక్క ఆకారము, నక్క ఆకారము గల భూమి ఆనందమును పొందలేనటువంటియు, అంగవిహీనులైనట్టియు సంతతిని జన్మింపజేయును... లేదా అట్టి ఆకారమును కలిగిన క్షేత్రమున జనించువారు ఆనందమును పొందలేనటువంటి వారుగను, అంగవిహీనులుగాను ఉండు అవకాశంగలదు. అ క్షేత్రమున జనించు పుత్రులు కఠినమైన మనసును, పరుషముగా మాట్లాడు స్వభావమును కలిగి ఉంటారు.

విశ్లేషణ : ఇటువంటి **'నింద్యాకృతులు'** స్థలము కలవారు ఆ స్థలాలను చతురస్రాకారము లేదా దీర్ఘ చతురస్రాకారమునకు సరిచేసుకొని, మిగిత స్థలమును విసర్జించుట ద్వార దోషసాంద్రతను తగ్గించుకొని, తద్వార చెడు ఫలితాల తీవ్రతను కూడా తగ్గించుకోవచ్చును. నింద్యాకృతులతో పాటు బొరియలు (రంధ్రములు) ఉన్న నేల అయితే... ఆ మొత్తము స్థలమును సవరించుకొనుటకు బదులు విసర్జించుటయే మేలు! పైన పేర్కొన్నబడినటువంటి నింద్యాకృతులను కలిగి, అంగవైకల్యమున్న సంతానమును, పరుషముగా మాట్లాడు సంతానమును, కలిగి ఉన్నట్లయితే ఆ స్థలమును విసర్జించుటకు ప్రథమ ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. వెంటనే విసర్జించుటకు వీలుగానప్పుడు ఆ సంతానము యొక్క వ్యవహార నామానికి యోగించే వీధిని కలిగి ఉన్న స్థలమునుగాని, యజమాని వ్యవహార నామానికి యోగించే వీధి ఉన్న స్థలముగాని కొని పెట్టుకోవటం వలన చెడు ఫలితాల తీవ్రత చాలా వరకు తగ్గుతుంది. పిల్లల ఆరోగ్యము మెరుగుపడుతుంది. మాట తీరు సరళ తరమవుతుంది. ఆ స్థలమును విసర్జించుటకు అవకాశాలు పెరుగుతాయి. పైన పేర్కొనబడిన నింద్యాకృతులను కలిగి ఉండి ఇంకను వివాహము కాని వారు తమకి తాము అదృష్టవంతులుగా భావించుకోవాలి. ఆ స్థలమును విసర్జించిన పిమ్మట వివాహము గావించుకొనిన, అనుకూలమైన జీవిత భాగస్వామిని, ఆరోగ్య వంతమైన సంతానాన్ని పొంది, ఆనందకరమైన జీవితాన్ని కొనసాగించగలుగుతారు.

వివాహ యోగముందా..?

నాకు వివాహం కాలేదు. సంబంధాలు వచ్చిన కుదిరినట్టే కుదిరి ఆగిపోతున్నాయి. చాలా సంబంధాలు వచ్చాయి. కాని ఒక్కటి కుదరలేదు. మీము చాలా బీదవాళ్ళము. నా జాతకంలో వివాహం ఉన్నదో లేదో అర్థం కావడం లేదు. బంధువులందరు దూరం అయిపోయారు. చేయని తప్పులకి నిందలు ఎదుర్కొంటున్నాను. నాకు ఎవరు లేరు. గురువుగారూ, మీరే నాకు మార్గాన్ని చూపించండి. మా ఇల్లు తూర్పుముఖంగా ఉన్నది.

– టి. ఎస్. మల్లూరి.

ఇంటికి ఆగ్నేయ మూలన తూర్పున కభిముఖంగా వంట చేసుకునే విధంగా స్టవ్ ఏర్పాటు చేసుకొని ప్రతిరోజు అక్కడ వంట చేస్తూ ఉండండి. మీకు ఈ సంవత్సరం వివాహం జరిగే అవకాశలెక్కువగా ఉన్నాయి. ఈ ఒక్క వంటపనిని చెప్పినట్టుగా చేస్తూండండి. ప్రస్తుతమున్న మన స్థాపం సమసిపోతుంది. చక్కని భవిష్యత్తును పొంది ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు.

వచ్చేవారం... మరిన్ని నింద్యాకృతులు

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా : వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com

● ఉత్తమ విలన్



ఇది నా రాజ్యమే...
ఇక్కడ పగలేగానీ ప్రేమలుండవు.
కక్షలేగానీ కనికరాలుండవు

మనది విలన్ టైప్... అందుకే...

ఒక్కసారి టైమ్‌మిషన్‌లోకి వెళ్లి 1991లో ఆగండి. దగ్గర్లో ఉన్న థియేటర్‌లో 'చిత్రం భళారే విచిత్రం' సినిమా చూడండి. ఆ సినిమాలో పొట్ట చెక్కలయ్యేలా నటించే నటుల్లో జయప్రకాష్‌రెడ్డి కూడా ఉంటారు.

ఆయన ఊత పదం 'తూ....చ్' 'నీ యెంకమ్మ'లాగే బాగా పాప్‌లర్ అయింది.

పె....ద్దగా నవ్వి...

'మనది విలన్ టైప్.

అందుకే అలా నవ్వాను.... తూ....చ్' అనే డైలాగ్ విసురుతారు.

ఇంకాస్త వెనక్కి వెళ్లండి.

సరిగ్గా 1988లో ఆగండి. 'బ్రహ్మపుత్రుడు' సినిమా మరొక్కసారి చూడండి.

జయప్రకాష్ ఎస్పీగా కనిపిస్తారు. ఆయన డైలాగ్ ఒకసారి వినండి...

'హ్యాండ్సప్... చేతుల్లో ఉన్నది కింద పెట్టు.

చేతులు ముందుకు పెట్టు.

చెడుగుడు ఆడేస్తా....'

జయప్రకాష్‌రెడ్డి పేరుకి విలన్‌గా కనిపించినా... ఆయన డైలాగ్‌లకు భయం కంటే ముందు నవ్వే వస్తుంది. ఆయన విలనిజంలో కామెడీ అంతర్లీనమై కితకితలు పెడుతుంది.

అయితే... ఇదంతా ఒకప్పటి సంగతి.

సరిగ్గా చెప్పాలంటే... 'ప్రేమించుకుందాం రా' సినిమా ముందు సంగతి. ఈ సినిమా తరువాత... జయప్రకాష్‌రెడ్డిని తెర మీదే కాదు... తెర బయట చూసి కూడా భయపడ్డారు చాలా మంది!



●●●

జయప్రకాష్‌కు చిన్నప్పటి నుంచి నాటకాలు ఆడడం అంటే తెగ పిచ్చి. రొటీన్‌గా అయితే 'ఇదేమి పిచ్చి? చదువుకోకపోతే అడుక్కు తింటావు. నాటకాలు అన్నం పెట్టవు' అనే డైలాగు కోపంగా వినిపించాలి. కానీ ఆ ఇంట్లో మాత్రం ఎలాంటి డైలాగ్ వినిపించలేదు. జయప్రకాష్‌రెడ్డి నాన్నగారు పోలీసు అధికారి. నటుడు కూడా. ఆయనలోని నటుడు కొడుకులోని నటుడిని ఎక్కడా నిరాశ పరచలేదు.

కొడుకుతో కలిసి స్వయంగా నాటకాలు వేశాడు ఆ తండ్రి!

నాటకాలు వేసినంత మాత్రాన చదువును నిర్లక్ష్యం చేయలేదు జయప్రకాష్. చదువులోనూ ముందుండేవాడు. డిగ్రీ... ఆ తరువాత టీచర్ ట్రైనింగ్... ఆ తరువాత లెక్కల మాస్టారుగా పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పడం ప్రారంభించారు. అంత మాత్రాన... ఆయనలోని నటుడు ఊరుకుంటాడా?

పాఠాలు పాఠాలే... నాటకాలు నాటకాలే!

●●●

ఒకసారి నల్లగొండలో జయప్రకాష్‌రెడ్డి బృందం 'గప్‌చుప్' అనే నాటకాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. ముఖ్య అతిథిగా వచ్చిన దాసరి నారాయణరావుకు జయప్రకాష్ నటన బాగా నచ్చింది.

స్నాక్ సెంటర్
19వ పేజీలో

ఇదే విషయాన్ని రామానాయుడుతో చెప్పారు. రామానాయుడు ఈ నాటక బృందాన్ని హైదరాబాద్‌కు పిలిపించుకొని 'గప్‌చుప్' చూశారు. ఆయనకు కూడా జయప్రకాష్ రెడ్డి నటన బాగా నచ్చింది. అలా జయప్రకాష్‌కు 'బ్రహ్మపుత్రుడు' సినిమాలో నటించే అవకాశం వచ్చింది.

ఆ సినిమా మంచి హిట్ అయింది.

అయితే జయప్రకాష్‌కు పెద్దగా పేరు రాలేదు. కెరీర్ ఊపందుకోలేదు.

అటు చూస్తేనేమో... అప్పులు అంతకంతకు పెరిగి పోతున్నాయి. బాగా ఆలోచించుకున్న తరువాత... బ్యాక్ టు పెవిలియన్ అని డిసైడ్ అయ్యారు. లెక్కల మాస్టారుగా పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పుకుంటున్నారు.

ఆ తరువాత కొద్ది కాలానికి...

వెంకటేష్ 'ప్రేమించుకుందాం రా' సినిమాకు విలన్ కోసం వెదుకుతున్నారు. బాలీవుడ్‌లో ఎవరైనా ఉన్నారా? అని కూడా వెదుకుతున్నారు. రామానాయుడు మాత్రం జయప్రకాష్‌రెడ్డి పేరు చాలా గట్టిగా సూచించారు. అప్పటికి జయప్రకాష్ స్టార్ విలన్ కాదు... ఇండస్ట్రీకి దూరంగా ఉన్నారు. టైమ్ అంటే ఇదేనేమో!

''పొరపాటున కూడా కామెడీ కనిపించకూడదు. ఔట్ అండ్ ఔట్ సీరియస్‌గా చేయాలి'' అని చెప్పాడు డైరెక్టర్ జయంత్.

సీరియస్‌గా కాదు... ప్రేక్షకులు వణికిపోయేలా విలనిజాన్ని ప్రదర్శించి 'ఉత్తమ విలన్' అనిపించుకున్నారు జయప్రకాష్. ఇక వెనక్కి తిరిగి చూసుకోవాల్సిన అవసరం రాలేదు. అంత ఎత్తు, భారీ కాయం, పెద్ద మీసాలు... అమ్మో జయప్రకాష్‌రెడ్డి! తూ...చ్ అని తెగ నవ్వించిన జయప్రకాష్‌రెడ్డి ఎంత పెద్ద విలన్‌గా ఎదిగారు... ఎంతలా భయపెట్టారు!!

• నెయిల్ ఆర్ట్

గోటి తలుపులు...

ఈ నెయిల్ ఆర్ట్ చూడటానికి ఎంత స్టైల్‌గా ఉంటుందో... వేసుకోవడానికీ అంతే సులువుగా ఉంటుంది. ఈ డిజైన్ చూడటానికి తెరిచిన ఉన్న డోర్లలా కనిపిస్తాయి. ఈ ఆర్ట్‌ను మీరూ వేసుకోవాలంటే... ముందుగా లావెండర్ (లేత వంకాయ రంగు), తెలుపు లేదా నెయిల్ కలర్ పాలిష్‌లు, ఫొటోల్లో కనిపిస్తున్న హోల్ రీయిన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ లేబుల్స్ (షాపుల్లో దొరుకుతాయి), ట్రాన్స్‌పరెంట్ నెయిల్ పాలిష్‌ను సిద్ధం చేసుకోవాలి. అంతే.. వీటితో కింద చెప్పిన విధంగా చేసుకుంటూ పోతే మీ గోళ్లు అందంగా మారతాయి.





1. ముందుగా గోళ్లన్నిటినీ శుభ్రం చేసుకొని, అందంగా కత్తిరించుకోవాలి. ఆపైన వాటిపై లావెండర్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌ను పూర్తిగా పూయాలి.
2. తర్వాత ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా రెండు హోల్ రీయిన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ లేబుల్స్‌ను గోరుకు రెండు వైపులా పెట్టి, మధ్యభాగంలో వైట్ లేదా నెయిల్ కలర్ పాలిష్‌ను అప్లై చేయాలి.
3. ఒకదాని తర్వాత మరో గోరుపై ముందు స్టెప్‌లో చెప్పిన విధంగా చేసుకుంటూ పోవాలి.
4. అన్ని గోళ్లపై పాలిష్ పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత ట్రాన్స్‌పరెంట్ పాలిష్‌తో బేస్‌కోట్ వేయాలి. దాంతో మీ గోళ్లు మరింత ఆకర్షణీయంగా తయారవుతాయి.

• పాటతత్వం

ఎప్పుడూ ఒప్పుకోవద్దురా ఓటమి!





వసంత్
సంగీత దర్శకుడు

పాటంటే పెదాలపై ఆడేది మాత్రమే కాదు. చెప్పాలంటే... అదొక దారి దీపం.

పాటలో ప్రతి పదం జీవనపథానికి దారి చూపే వెలుగు రేఖ అవుతుంది. ఈ వాస్తవాన్ని నేను స్వయంగా తెలుసుకున్నాను.

ఒకరోజు సంగీత దర్శకుడు శ్రీ నాతో 'సిరివెన్నెల' సీతారామశాస్త్రిగారిలా మంచి పదాలు, వాక్యాలతో అందరికీ స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉండేలా ఒక పాట రాయమని చెప్పారు. ఈ మాట వినగానే 'నేనేంటి.. ఆయనలాగా పాట రాయడమేంటి?' అని నన్ను నేనే ప్రశ్నించుకుని, నా వల్ల కాదంటూ వెళ్లిపోయాను.

అంటే...యుద్ధం చేయకుండానే ఓటమిని అంగీకరించాను!

అప్పుడు శ్రీ నా దగ్గరకు వచ్చి సిరివెన్నెల 'పట్టుదల' సినిమాలో రాసిన...

'ఎప్పుడూ ఒప్పుకోవద్దురా ఓటమి..
ఎప్పుడూ వదులుకోవద్దురా ఓరిమి...
విశ్రమించవద్దు ఏ క్షణం..
విస్మరించవద్దు నిర్ణయం...
అప్పుడే నీ జయం నిశ్చయమ్మురా' పాట వినిపించారు.

'ప్రయత్నమన్నది చేయాలి... చేయకుంటే నీ ఓటమిని నువ్వే ఒప్పుకున్నట్లు' అని చెప్పారు శ్రీ.

ఈ పాట మళ్లీ మళ్లీ విన్నా. ఎక్కడికో దూరంగా వెళ్లిపోయిన ధైర్యం నాకు చాలా దగ్గరగా వచ్చింది. నాకు కొత్త శక్తిని ఇచ్చింది. నాలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచింది.

'త్రివిక్రమా పరాక్రమించరా
విశాల విశ్వమాక్రమించరా' అని నాలో నేను పాడుకున్నాను. నన్ను నేనే పదాలతో ఉత్తేజపరుచుకున్నాను.

ఈ పాట ఇచ్చిన స్ఫూర్తితో, ధైర్యంతో 'కోయిలమ్మ' ఆల్బమ్‌లో మొత్తం పాటలన్నీ నేనే రాశాను.

''చాలా బాగా రాశావు'' అని శ్రీ మెచ్చుకున్నారు.

•••

'నేను చేయలేనేమో' అనుకున్నప్పుడల్లా నిరాశ ముందుకు వచ్చి 'నీలో ఉన్నదంతా ఆశక్తతే' అని ఢంకా బజాయించి చెబుతుంది. నిజమే...అనుకుంటే అది శిలాశాసనమై పోతుంది. మనలోని బలాలన్నీ ఎక్కడికో అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయి బలహీనతలే కళ్ల ముందు కదలాడుతాయి.

'అసలు నేను ఎంతటి వాడిని? నా దగ్గర ఏముంది?' అనే అంతర్మథనం మొదలవుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లోనే ఒక్కసారి...

'వేగముంది ప్రాణముంది
నెత్తురుంది సత్తువుంది
ఇంతకన్న సైన్యముండునా...
ఆశ నీకు అస్త్రమౌను
శ్వాస నీకు శస్త్రమౌను
దీక్ష కన్నా సారథెవరురా...
నిరంతరం ప్రయత్నమున్నదా
నిరాశకే నిరాశ పుట్టదా'



చిత్రం	: పట్టుదల
సంగీతం	: ఇళయరాజా
రచన	: సిరివెన్నెల
గానం	: కె.జె.యేసుదాస్
నటీనటులు	: సుమన్, ఐశ్వర్య

'నా దగ్గర ఏముంది? నాకు అండగా ఎవరు ఉన్నారు?' అనుకునే వాళ్లకు ఈ చరణాలే సమాధానం చెబుతాయి. సాధించాలనే తపన, పట్టుదల ఉంటే శరీరమే శతకోటి సైనికుల బలమవుతుంది! శ్వాస శస్త్రమైనట్లు! ఆశకు దగ్గరైతేనే కదా నిరాశ అనేది పారిపోయేది. నిరాశ చెందడం విశేషం కాదు...నిరాశనే నిరాశ చెందేలా చేయడమే విశేషం. దీనికి అల్లావుద్దీన్ అద్భుత దీపం అక్కర్లేదు.

అంత కంటే గొప్ప శక్తి... నెత్తురులో సత్తువ. ఆశ అనే అస్త్రం.

ప్రతి దాన్ని పోల్చి చూసుకోవడం, ఫలితాల గురించి అతిగా ఆలోచించడం అనేది పైకి 'విశ్లేషణ'లా కనిపించినా...ఒక విధంగా చెప్పాలంటే...ఇది నిరాశను నింపుతుంది. పిడికిలి బిగించి ముందుకు కదలడం కంటే, తెలిగ్గా చేతులెత్తేయడం క్షేమం అనిపిస్తుంది.

లేడీస్ టైలర్...
23వ పేజీలో

ఆకాశం అంత పెద్దదని గువ్వ పిల్ల ఎగరకుండా ఉంటుందా? అంత పెద్ద ఆకాశమైనా దాని రెక్క ముందు తక్కువే కదా! ఎంత పెద్ద సముద్రమైనా ఈదుతున్న చేపపిల్ల మొప్ప ముందు చిన్నదే కదా!!

అందుకే... **'పిడుగు వంటి పిడికిలెత్తి.... ఉరుము వలె హుంకరిస్తే**
దిక్కులన్నీ పిక్కటిల్లురా...ఆశయాల అశ్వమెక్కి అదుపులేని కదను తొక్కి...అవధులన్నీ అధిగమించరా'

'ప్రతి మనిషిలో దృక్పథాలుంటాయి. అయితే, వాటిలో తేడాలుంటాయంతే.. మనుషులందరిలో ఉండే ముఖ్యమైన దృక్పథాల్లో ఆశావహ దృక్పథం చాలా ముఖ్యమైంది. ఇది లేనివారంటూ ఉండరు. ఇది ఉండాలి కూడా. జీవితం అనేది ప్రతిక్షణం పోరాటమే' అంటారు సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి. ఆయన చెప్పిన భావం అక్షరాల ఈ పాటలో కనిపిస్తుంది.

ఆరోజు నుంచి ఈరోజు వరకూ ఎప్పుడైనా 'నేను ఓడిపోతున్నాను' అనిపించినప్పుడల్లా నాకు ఈ పాట గుర్తుకొస్తుంది. దాంతో మళ్లీ కొత్త ఉత్సాహంతో పనిచేస్తాను. అప్పుడు.. ఇప్పుడు.. ఎప్పుడూ... నాకు ఆ పాటే ప్రేరణ.

సంభాషణ: **దేరంగుల జగన్‌మోహన్**

• **కిసుక్కు**

అన్నపూర్ణ: దుక్కలా ఉన్నావు... ఏదైనా పని చేసుకుంటే ఏమిటి?
బిచ్చగాడు: టైమెక్కడిదమ్మా... పొద్దంతా అడుక్కోవడంతోనే సరిపోతుంది.
– వి.హరి, కాజీపేట

• **మీకు తెలుసా?**

'ఆక్టోపస్ రెజ్లింగ్' అనేది 1960లలో బాగా ప్రాచుర్యం ఉన్న ఆట. ఈ ఆటలో భాగంగా డైవర్లు నీళ్లలో ఉన్న ఆక్టోపస్‌తో ఫైట్ చేసి దాన్ని బయటికి తీసుకురావాల్సి ఉంటుంది.



• హెల్త్ టిప్స్



- పొడిచర్మంతో ఇబ్బందిపడుతున్న వారికి కలబంద బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కలబంద గుజ్జులో కొద్ది చుక్కల ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి, చర్మానికి పట్టించాలి. కాసేపు ఆరనిచ్చాక కడిగేసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మంలో తేమ పెరిగి, వర్చస్సు మెరుగుపడుతుంది.

- రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఖర్జూరాలు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. రోజూ పది ఖర్జూరాలను తింటూ ఉంటే, ప్రాథమిక స్థాయిలో ఉన్న రక్తహీనతను క్రమంగా అధిగమించవచ్చు. ఐరన్, విటమిన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరం శారీరక బలహీనతను దూరం చేస్తుంది.

- గోరువెచ్చని పాలలో చెంచాడు జీలకర్ర పొడి, అరచెంచాడు మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే గొంతు సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇదే మిశ్రమాన్ని తరచు సేవిస్తున్నట్లయితే రోగనిరోధక శక్తి గణనీయంగా మెరుగుపడుతుంది.



- జుట్టురాలడాన్ని అరికట్టడానికి బాదం నూనె బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రెండు చెంచాల బాదం నూనెలో అంతే పరిమాణంలో పాలు కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించాలి. గంట సేపు ఆరనిచ్చాక తేలికపాటి షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలాచేస్తే జుట్టురాలడం తగ్గుతుంది.

- అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి సోంపు చక్కని ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సోంపు కషాయాన్ని తరచుగా తీసుకుంటున్నట్లయితే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ కూడా అదుపులోకి వస్తుంది.

- ఎముకల బలం పెరగడానికి కొబ్బరిపాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. కొబ్బరిపాలు తరచు తీసుకుంటున్నట్లయితే, ఎముకలు బలం పుంజుకుంటాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు వయసు మళ్లే లక్షణాలను కూడా అరికడతాయి.

నో డస్ట్ నో మరకలు...

ఇళ్లలోని దుమ్మూ ధూళి పోగొట్టాల్సిందంటే చీపురుకట్ట చేత పట్టాల్సిందే! ఇక నేల మీది మొండి మరకలను వదలగొట్టాలంటే, మాప్, ఫ్లోర్‌బ్రష్ వంటివి జబ్బ సత్తువ కొద్దీ ఉపయోగించాల్సిందే! అంటే, రెండు పనులకూ రెండు వేర్వేరు పరికరాలను వాడక తప్పదు. కొంచెం హైటెక్‌గా ఆలోచించినా పరిస్థితి ఇదే! దుమ్మూ ధూళీ తొలగించడానికి వాక్యూమ్ క్లీనర్, మరకలను తొలగించడానికి స్టీమ్ మాప్ వేర్వేరుగా వాడాల్సిందే! ఆ రెండు పనులూ ఒకే పరికరంతో చేయగలిగితే ఎంతో బాగుంటుంది కదూ! శ్రమ తగ్గుతుంది. మరోవైపు వస్తువులను భద్రపరచాల్సిన చోటూ తగ్గుతుంది. ఇదే ఆలోచనతో రూపొందించిన పరికరం ఆల్-ఇన్-వన్ వాక్యూమ్ అండ్ స్టీమ్ మాప్. నేల మీద పేరుకుపోయిన దుమ్మూ ధూళిని తొలగించడమే కాదు, నేల మీది మొండి మరకలనూ ఏకకాలంలో ఇట్టే మటుమాయం చేసేస్తుంది. ఈ పరికరం ఇంట్లో ఉంటే శుభ్రతకు భరోసా ఉన్నట్లే!





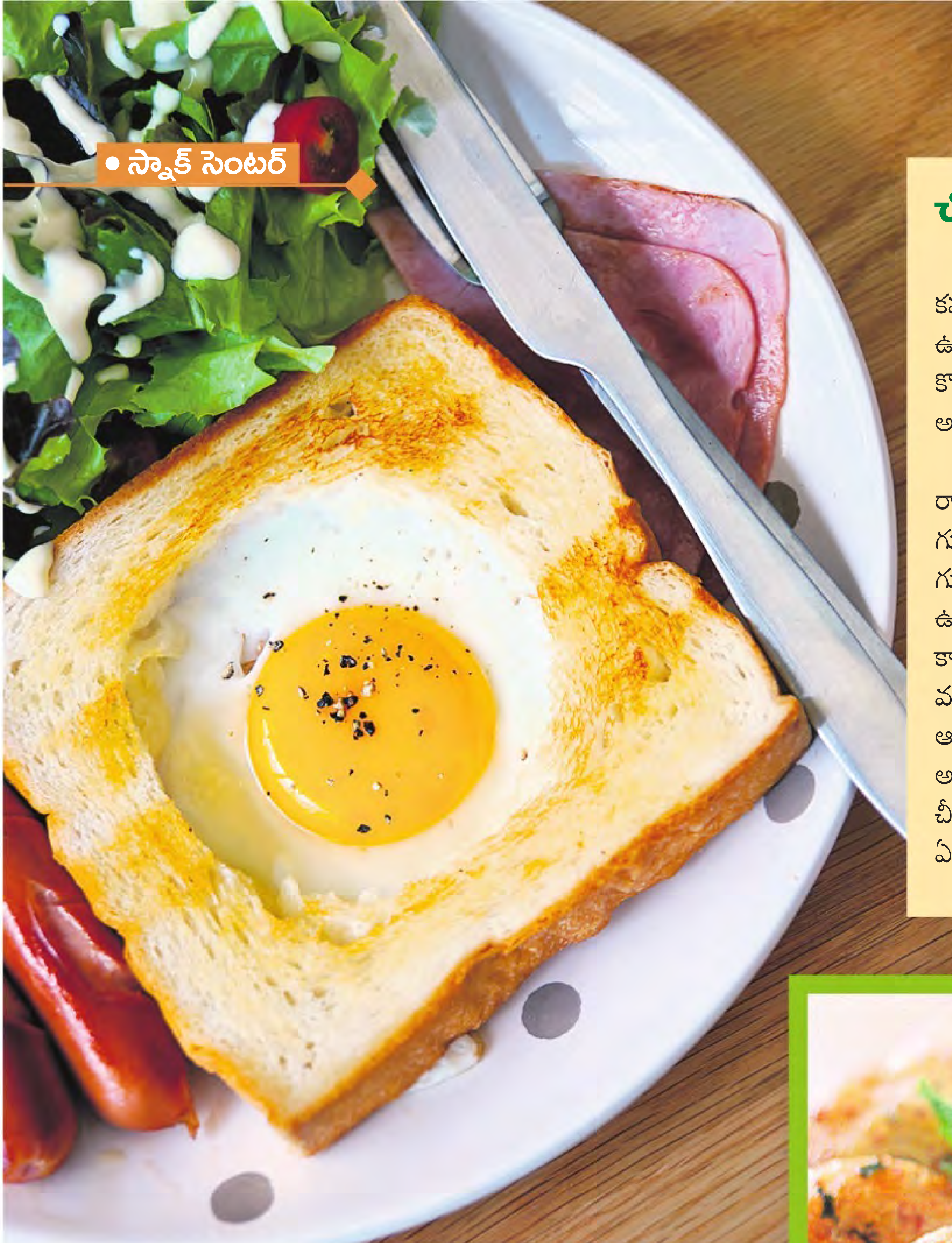


నగర జీవితంలో స్వచ్ఛమైన గాలి కూడా కరువే. ఇంట్లో నాలుగు గోడల మధ్య తలుపులన్నీ బిడాయించేసుకున్నా, ఏదో ఒక రూపంలో కాలుష్యాలు చొరబడుతూనే ఉంటాయి. పరిసరాల్లోని దుర్గంధాలన్నీ ఇంట్లోకీ వ్యాపిస్తూనే ఉంటాయి. అగరొత్తుల మొదలుకొని రూమ్‌ఫ్రెషనెర్ల వరకు ఎన్ని వాడినా పూర్తి ప్రయోజనం ఉండనే ఉండదు. పైగా అగరొత్తుల పొగ, రూమ్‌ఫ్రెషనర్ల వాసన సరిపడని వారికి పరిస్థితి ఉక్కిరిబిక్కిరిగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలకు పరిష్కారమే ఈ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న 'ఏరోక్యూర్ వన్' ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్. ఇది ఇంట్లో ఇక నిశ్చింతగా ఊపిరి పీల్చుకోవచ్చు. గాలిలో ఉండే దుమ్ము, ధూళి కణాలను, బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్, వైరస్ వంటి ప్రమాదకరమైన సూక్ష్మజీవులను, దుర్గంధాన్ని ప్రసరించే ఇతర కారకాలను ఇది సమర్థంగా తొలగిస్తుంది. హెపా ఫిల్టర్లతో పనిచేసే ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్ దాదాపు 800 చదరపు అడుగుల మేరకు పరిసరాల్లోని గాలిని స్వచ్ఛంగా మారుస్తుంది. ఇందులోని శక్తిమంతమైన అల్ట్రావయొలెట్ లైట్ రోగకారక సూక్ష్మజీవులను ఇట్టే నాశనం చేస్తుంది. ఇందులోని ఫిల్టర్లు ఆరు నుంచి ఎనిమిది నెలల వరకు మన్నుతాయి. ఆ తర్వాత వాటిని మార్చేసుకుంటే చాలు, ఇది యథాప్రకారం పనిచేస్తుంది.

చెత్తను చితకేయండి

ఇంట్లో చెత్తా చెదారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుకోవడం పెద్ద తలనొప్పి వ్యవహారం. ఇంట్లో డస్ట్‌బిన్‌లు ఉంటాయి. ఒక్కోసారి చెత్త వాటికి మించే ఉంటుంది. చెత్త తీసుకుపోయే మునిసిపాలిటీ బళ్లు రెండు మూడు రోజులు రాలేదంటే ఇక ఆ బాధ చెప్పనలవి కాదు. ఇంట్లోను, వంటింట్లోను అంతకంతకు చెత్త పరిమాణం పెరగడమే కాదు, చెత్త చుట్టూ దోమలు, ఈగలు, బొద్దింకల వంటి జీవుల సంచారం కూడా విపరీతంగా పెరుగుతుంది. వాటి ధాటికి నానా రోగాలూ చుట్టుముడతాయి. ఇలాంటి చెత్త సమస్యకు పరిష్కారమే ఈ 'కిచెన్ ఎయిడ్' ట్రాష్ కాంపాక్టర్. మామూలుగా ఐదు చెత్త సంచుల్లో పట్టేంత చెత్తను ఇందులో వేస్తే, క్షణాల్లోనే అది ఒక సంచిలో పట్టేంతగా కుదించుకుపోతుంది. ఎలాంటి చెత్తనైనా ఇది క్షణాల్లోనే నజ్జు నజ్జు చేసేస్తుంది. ఇందులోని 'ఆడర్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్' పనితీరు వల్ల చెత్త నుంచి దుర్గంధం కూడా వెలువడకుండా ఉంటుంది. ఇళ్లల్లోని చెత్త సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే, ఇలాంటి పరికరం ఉండాల్సిందే!





చీజీ ఎగ్ టోస్ట్

కావల్సినవి: బ్రెడ్ స్లైసెస్ – 3, గుడ్లు – 3, తురిమిన చీజ్ – అర కప్పు, ఉప్పు – పావు టీ స్పూన్, వెన్న – 1 టేబుల్ స్పూన్, తరిగిన ఉల్లిపాయలు – పావు కప్పు (కావాలనుకుంటేనే), సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర – పావు కప్పు (కావాలనుకుంటేనే), మిరియాల పొడి – అర టీ స్పూన్

తయారీ: ముందుగా బ్రెడ్‌స్లైసెస్‌కు ఇరువైపుల వెన్న రాసుకోవాలి. తర్వాత స్పూన్‌లాంటి పరికరంతో బ్రెడ్ స్లైస్ మధ్యలో గుంటలా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక్కో బ్రెడ్ ముక్కలో.. ఒక్కో గుడ్డును కొట్టి పోయాలి. తర్వాత వాటిపై చీజ్ తురుము, తరిగిన ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర, ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేయాలి. కావాలంటే క్యారెట్ తురుమును కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇవేవీ వద్దనుకుంటే... ఉప్పు, చీజ్‌ను మాత్రం వేసుకున్నా సరిపోతుంది. ఆపైన ఈ బ్రెడ్ ముక్కలను టోస్టర్‌లో టోస్ట్ చేసుకోవచ్చు. అలాగే అవన్‌లో 10 నిమిషాల పాటు బేక్ కూడా చేసుకోవచ్చు. కచ్చితంగా చీజ్ మాత్రం కరిగేలా చూసుకోవాలి. వీటిని వేడివేడిగా ఉన్నప్పుడే ఏదైనా సాస్‌తో సర్వ్ చేసుకుంటే, ఆ టేస్ట్ అదిరిపోతుంది.



ఆలూ సాబుదానా వడ

కావల్సినవి: సగ్గు బియ్యం (సాబుదానాలు) – ఒకటిన్నర కప్పు, ఉడికించిన బంగాళదుంపలు (చిదుముకోవాలి) – 1 కప్పు, తరిగిన పచ్చిమిర్చి – రెండు టీ స్పూన్లు, తరిగిన కొత్తిమీర – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, నిమ్మరసం – 1 టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా సగ్గు బియ్యాన్ని రెండు గంటల పాటు నానబెట్టాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో చిదిమిన బంగాళదుంపలు, నానిన సగ్గు బియ్యం, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర, నిమ్మరసం ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా చేతుల్లోకి తీసుకొని, ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా ఒత్తుకోవాలి. ఆపైన వాటిని నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. వాటిని వేడివేడిగా ఉన్నప్పుడు ఏదైనా చట్నీ లేదా సాస్‌తో సర్వ్ చేసుకోవాలి.

పాతోళీ



కావల్సినవి: బియ్యం – 1 కప్పు, పసుపు లేదా అరటి ఆకులు – 10, నెయ్యి – సరిపడా, ఉప్పు – తగినంత, బెల్లం తురుము – 6 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండు కొబ్బరి తురుము – 1 కప్పు

తయారీ: ముందుగా బియ్యాన్ని రెండు గంటల పాటు నానబెట్టాలి. నానిన బియ్యాన్ని నీళ్లు కలుపుకుంటూ మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. దాంట్లో ఉప్పు వేసి కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టౌ ఆన్ చేసి, ప్యాన్ పెట్టి అందులో ఎండు కొబ్బరి తురుమును కాస్తంత వేయించాలి. ఆపైన అందులోనే బెల్లం తురుమును వేడి చేసి, చల్లారే వరకు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పసుపు లేదా అరటి ఆకులకు నెయ్యి రాయాలి. దానికి బియ్యం పిండిని రాసి, వాటిపై బెల్లం మిశ్రమాన్ని వేయాలి. ఆపైన ఆకును మడిచి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఓ పెద్ద గిన్నెలో కొన్ని నీళ్లు పోసి, అందులో ఓ ప్లేట్ లేదా గిన్నెను పెట్టాలి. ఆ వాటిపై ఈ ఆకులను పెట్టి మూత పెట్టాలి. (ఇడ్లీల్లాగే వీటినీ స్టీమ్‌పై ఉడికించాలి). 10–15 నిమిషాల తర్వాత వాటిని బయటికి తీసి, ఆకులను తొలగించాలి. అంతే ఎంతో రుచికరమైన పాతోళీలు రెడీ.



మూషికాలయం

ఆలయంలో ఎక్కడ చూసినా ఎలుకలే ఎలుకలు... వేల సంఖ్యలో ఎలుకలు... గుంపులు గుంపులుగా ఎలుకలు.. ఎవరి పాదాల మీదుగా ఆ ఎలుకలు పరుగులు తీస్తాయో వారికి అమ్మ ఆశీస్సులు పుష్కలంగా ఉన్నట్టు, అదృష్టం కలిసొచ్చే కాలం దగ్గర్లోనే ఉన్నట్టు భక్తుల నమ్మకం. ఎలుకలు ఉన్న ప్రసాదమే భక్తులకు పంపకాలు.. ఇలా ఎన్నో వింతలు గల ఈ ఆలయానికి వెళ్లొద్దాం రండి...

ప్రపంచంలో ఎలుకలకు ఆలయం ఉన్న ఒకే ఒక్క ప్రాంతం మన దేశంలోని రాజస్థాన్‌లోని దేష్నోక్ గ్రామం. ఇది రాజస్థాన్‌లోని బికనీర్ జిల్లాకు సుమారు 30 కిలోమీటర్ల దూరంలో పాకిస్థాన్ సరిహద్దులో ఉంది. బికనీర్ జిల్లాను ఒంటెల దేశంగా పిలుస్తారు. దేష్నోక్ గ్రామాన్ని గతంలో 'దస్‌నోక్' అని పిలిచేవారు. ఈ గ్రామం పది చిన్నగ్రామాల మూలల భాగాల నుంచి ఏర్పడింది కాబట్టి ఆ పేరు వచ్చిందని చెబుతారు. ఈ గ్రామమే కర్ణిమాత దేవాలయానికి ప్రసిద్ధి.

పాలరాతి గోడలు.. వెండి ద్వారాలు...

హిందువుల దేవతైన దుర్గామాత మరో అవతారమే కర్ణిమాతగా కొలుస్తారు. సిందూరం రాసిన ఏకశిల మీద అమ్మవారు చతుర్భుజాలతో దర్శనమిస్తుంది. ఒక చేత త్రిశూలం, మరో చేత రాక్షస తల పట్టుకొని సింహవాహినిగా భక్తుల చేత పూజలందుకుంటుంది. జోధ్‌పూర్, బికనీర్ రాజవంశీయులకు కర్ణిమాత కులదైవం. ఈ ఆలయాన్ని 15వ శతాబ్దంలో గంగాసింగ్ అనే రాజు నిర్మించినట్టుగా చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆలయం 20వ శతాబ్దపు మొదట్లో పునర్నిర్మించారు. మొఘలుల శిల్పకళానైపుణ్యం ఇక్కడి గోడల మీద ప్రతిఫలిస్తూ ఉంటుంది. ఆలయం ముందు భాగమంతా పాలరాతి వైభవంతో విరాజిల్లుతుంది. వెండి తాపడం చేసిన ద్వారాలు అబ్బురపరుస్తాయి. ఈ ఆలయానికి వెండి ద్వారాలు, నగిషీలు చెక్కిన పాలరాతిని హైదరాబాద్‌కు చెందిన కర్ణి ఆభరణ తయారీదారులు ఇచ్చినట్టు కథనాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆలయంలోనే దాదాపు 20 వేలకు పైగా ఎలుకలు ఉన్నాయి. భక్తుల రాకపోకలకు ఏమాత్రం జంకకుండా అవి స్వేచ్ఛగా తిరుగుతుంటాయి. భక్తుల పాదాల మీదుగా పరుగులు తీస్తుంటాయి. భక్తులు పెట్టిన నైవేద్యాలను, పాలు, పెరుగు, పండ్లు, స్వీట్లు ఆరగిస్తుంటాయి.

కథలకు నెలవు కర్ణిమాత

కర్ణిమాత బాల్యం నుంచి దుర్గాదేవి ఉపాసకురాలు. ఈమె 150 సంవత్సరాలు జీవించిందని తెలుస్తోంది. పుట్టుకతోనే ఈమెకు అతీంద్రియ శక్తులు ఉండేవని ప్రచారం. తన కున్న శక్తులతో పేదలు, భక్తుల సమస్యలు పరిష్కరించేదని ప్రతీతి. అందుకే ప్రజలు ఆమెను దేవతలా కొలవడం ప్రారంభించారు. ఒకరోజు ఆమె ఆకస్మాత్తుగా తన ఇంట్లోనే అదృశ్యమైంది. ఎవరికీ కనిపించలేదు. ఆమెకు అక్కడే ఆలయం నిర్మించి, నాటి నుంచి పూజలు జరిపారు.





వివిధ ప్రాంతాలలో కర్ణిమాత

ఉదయపూర్ మచ్లా హిల్స్‌లో మరో కర్ణిమాత దేవాలయం ఉంది. అలాగే రాజస్థాన్ చారిత్రక పట్టణమైన అల్వార్‌లో కర్ణిమాత దేవాలయం ఉంది. ఇక్కడ అమ్మవారి మూర్తిని దర్శించుకోవచ్చు గానీ, ఎలుకలు మాత్రం ఉండవు.



కొంతకాలానికి భక్తులతో ఆమె మాట్లాడుతూ తమ వంశస్థులంతా త్వరలోనే చనిపోతారని, వారంతా ఎలుకలుగా జన్మించి ఇక్కడే ఉంటారని, వారికి అన్నపానీయాలు సమర్పించి ధన్యులు కమ్మని చెప్పిందట. ఆ సమయంలో కర్ణిమాత వంశంలో దాదాపు 600 కుటుంబాలు ఉండేవట. మాత చెప్పిన విధంగానే కొన్ని రోజులకు ఆ కుటుంబాల వారంతా మరణించడం, ఆ తర్వాతే ఈ ఆలయంలో ఎలుకలు గుంపులు గుంపులుగా రావడం చూసిన వారంతా కర్ణిమాత వంశీయులే ఎలుకలుగా మారారని భావించారు. నాటినుంచే ఈ ఎలుకలను కర్ణిమాతతో సమానంగా పూజించడం మొదలుపెట్టారట.

ఆలయం వద్ద దాదాపు 20 వేల ఎలుకలు తిరుగాడుతుండటం వెనక మరో జానపద కథ కూడా వినిపిస్తుంది. 20 వేల మంది బలమైన సైన్యం ఒకానొక యుద్ధంలో ఓడిపోయి, పారిపోయి దేష్నోక్ గ్రామానికి చేరుకుంది. ఆ ప్రాంతానికి వచ్చాక యుద్ధం నుంచి పారిపోవటం మహాపాపమని, దానికన్నా మరణమే మేలు అని తెలుసుకున్న వారు తమకు తామే మరణశిక్ష విధించుకున్నారు. కర్ణిమాత వారి ఆత్మహత్య దోషం పోవడానికి ఈ ఆలయంలో ఎలుకలుగా ఉండిపొమ్మని చెప్పిందట. సైనికులంతా కర్ణిమాతకు తమ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ అక్కడే ఉండిపోయారట. అలా మానవులే ఎలుకలుగా పునర్జన్మ ఎత్తినట్టుగా భావిస్తారు. ఇక్కడ ఎలుకల రెట్టలు గానీ, వాటి నుంచి ఎటువంటి వాసన కూడా రాకపోవడం విచిత్రం.

తెల్లని ఎలుకలు దేవతాస్వరూపాలు...

వేల కొలది నల్లని ఎలుకల మధ్య కొన్ని తెల్లని ఎలుకలు కనిపించడానికి మరో కథ కూడా ప్రచారంలో ఉంది. కర్ణిమాతకు ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టి పురిట్లోనే కన్నుమూశారు. దీంతో ఆమె తన భర్తకు సొంత చెల్లెలినే ఇచ్చి వివాహం చేసింది. వారి కుమారుడు ఒకసారి ఆడుకుంటూ కపిల్ సరోవర్‌లో పడి చనిపోయాడు. కర్ణిమాత ఆ బిడ్డ ప్రాణాలను ఇవ్వమని యముడిని వేడుకుంది. యముడు ఆమె ప్రార్థనలకు కరగలేదు. కర్ణిమాత దుర్గాదేవి అనుగ్రహంతో ఆ కుమారుడిని బతికించుకుంది. అంతేకాదు ఆ కుమారుడితో పాటు ఆమె మిగతా ముగ్గురు బిడ్డలూ తిరిగి బతికారట. ఈ ఆలయంలో కనిపించే నాలుగు తెల్లని ఎలుకలు కర్ణిమాత బిడ్డలేనని, ఆ నాలుగు ఎలుకలు కనిపించిన వారికి కర్ణిమాత పూర్తి ఆశీస్సులు లభించినట్టే అని భక్తుల నమ్మిక. అందుకే ఆ నాలుగు తెల్లని ఎలుకలు కనిపించేదాక భక్తులు అక్కడే కూర్చొని ఓపికగా ఎదురుచూస్తుంటారు. అయితే, ఈ తెల్ల ఎలుకలు ముఖ్యమైన వేడుకలలో మాత్రమే కనిపించడం విశేషం.

- నిర్మలా రెడ్డి

వెండి ఎలుక

ఎలుకలకు ఆహారం ఇవ్వడం గొప్ప వరంగా భక్తులు భావిస్తారు. అయితే, ఈ ఆలయంలో పొరపాటున ఎవరి వల్లనైనా ఎలుక చనిపోతే వారు అంతే బరువు గల వెండి ఎలుకలను ఆలయానికి ఇచ్చి దోషాన్ని పోగొట్టుకోవాలి. అమ్మవారి ఎదుట ఎలుకలున్న నైవేద్యాన్నే భక్తులకు ప్రసాదంగా పంచుతారు.

ఏడాదికి రెండుసార్లు ఉత్సవాలు

కర్ణిమాత ఆలయంలో ఉదయం 4 గంటలకు తొలి పూజ మొదలవుతుంది. పూజారులు అమ్మవారికి నైవేద్యాలు, మంగళహారతి సమర్పించి, మృదంగ ధ్వనులను వినిపిస్తారు. అప్పటి వరకు ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయో తెలియని ఎలుకలన్నీ గర్భాలయం నుంచి బిరబిరా బయటకు వస్తాయి. పెద్ద పెద్ద పళ్లాలలో పెట్టిన నైవేద్యాన్ని ఆబగా ఆరగిస్తాయి. ఆ తర్వాత భక్తులు సమర్పించే నైవేద్యాలను తింటూ, ఆలయంలో తిరుగుతూ రోజంతా గడిపేస్తాయి. తిరిగి రాత్రి సమయంలో గర్భాలయంలోకి వెళ్లిపోతాయి.

ప్రతీ ఏటా ఈ ఆలయంలో మొదటి వేడుక చైత్ర మాసంలో (మార్చ్-ఎప్రిల్) లో, రెండవ వేడుక ఆశ్వీయుజ మాసం(సెప్టెంబర్ - అక్టోబరు)లో నవరాత్రి ఉత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతాయి. ఈ నవరాత్రుల సందర్భంగా వేలాది భక్తులు కాలినడకన అమ్మవారి ఆలయానికి చేరుకుంటారు.

ఎలా వెళ్లాలంటే

● బికనీర్ ప్రాంతానికి దేష్నోక్ 30 కిలోమీటర్ల దూరం ● బికనీర్ నుంచి దేష్నోక్ చేరుకోవడానికి బస్సు సదుపాయాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ నుంచి టికెట్ రూ.20 ● దేష్నోక్ కి విమాన, రైలు, రోడ్డు ప్రయాణాలలో తేలికగా చేరుకోవచ్చు. సమీప విమానాశ్రయం జోధ్‌పూర్‌లో ఉంది. ఇక్కడ నుంచి కలకత్తా, చెన్నై, బెంగుళూరు, ముంబై వంటి ప్రధాన నగరాలకు విమాన సదుపాయాలున్నాయి ● జోధ్‌పూర్‌లో రైల్వేస్టేషన్ ఉంది ● ఆగ్రా, ఢిల్లీ, అజ్మీర్, జోధ్‌పూర్, అహ్మదాబాద్, జైపూర్, జైసల్మేర్, ఉదయపూర్, బర్మార్.. నగరాల నుండి ప్రతిరోజూ బస్సు సదుపాయాలున్నాయి ● అన్ని కాలాలలోనూ ఉష్ణోగ్రతలు అధికమే. సెప్టెంబరు నుంచి ఫిబ్రవరి నెలలు సందర్శనకు అనుకూలం ● ఇక్కడ విజయ్స్ గెస్ట్ హౌస్‌లు ఉన్నాయి. వీటిని క్యామెల్ మ్యాన్స్ గెస్ట్ హౌస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇందులో గది రూ.500 నుంచి రూ. 800లకు లభిస్తాయి. అల్పాహారం రూ.125, లంచ్ 150, డిన్నర్ 150. వైఫై సదుపాయం ఉంటుంది. కంప్యూటర్ ఉపయోగించుకోవాలంటే గంటకు రూ. 60.

సమీప దర్శనీయ స్థలాలు:

బికనీర్ జిల్లాలో జునాగఢ్ కోటతో పాటు పెద్ద పెద్ద మహల్‌లు ఉన్నాయి. లాల్‌గడ్ ప్యాలెస్, శివ్‌బరి ఆలయం, గంగా గోల్డెన్ జూబ్లీ మ్యూజియమ్, గజ్నేర్ వన్యప్రాణుల సంరక్షణ కేంద్రం, ప్రాచీన మ్యూజియమ్, కోట్ గేట్, భండాసర్ జైన్ టెంపుల్, ఒంటెల జాతీయ పరిశోధన కేంద్రం, లక్ష్మీ నారాయణ దేవాలయం, ఎర్రటి రాతి కోటలు, కట్టడాలు .. ఇలా ఎన్నో సందర్శించదగినవి ఈ ప్రాంతంలో కొలువుదీరాయి,


జైనుల ఆలయం


శివ బరి ఆలయం


లాల్‌గడ్ ప్యాలెస్





ఇది ట్విస్ట్ హెయిర్ స్టయిల్. దీన్ని యువత పార్టీలకు వేసుకోవడానికి బాగా ఇష్టపడుతుంది. ఇది లాంగ్ స్కర్ట్స్, గాగ్రా, గౌన్ల మీదకే కాదు... చీరల మీదకు కూడా బాగా నప్పుతుంది. దీన్ని వేసుకోవడానికి జుత్తు మరీ పొడవుగా ఉండనక్కర్లేదు. ఓ మాదిరిగా ఉన్నా సరిపోతుంది. కాబట్టి ఈ ట్విస్ట్ హెయిర్ స్టయిల్‌ను మీరూ వెంటనే ట్రై చేయొచ్చు.

ట్విస్ట్... twist

1 ముందుగా జుత్తునంతా చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. తర్వాత కుడిచెవి వైపు నుంచి పాపిట తీయాలి. ఆపైన ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా రెండు పాయలను తీసుకొని వేళ్లతో పట్టుకోవాలి.

2 తర్వాత ఒక్కో పాయను మెలితిప్పి, రెండు పాయలనూ కలిపి మళ్లీ ట్విస్ట్ చేసుకోవాలి. ముందు కొన్ని వెంట్రుకలను అలాగే లూజ్‌గా వదిలేస్తే.. అందంగా ఉంటుంది.

3 ఇప్పుడు పక్క నుంచి మరో పాయను తీసి, పైన తిప్పుకున్న పాయలతో కలిపి ట్విస్ట్ చేసుకోవాలి.

4 పై విధంగా ఒక్కో పాయను తీసుకుంటూ (ఫ్రెంచ్ స్టయిల్‌లా) పై పాయతో కలిపి మెలితిప్పుకుంటూ పోవాలి.

5 అలా జుత్తును మెడ వరకూ మెలితిప్పుకున్నాక, ఇప్పుడు ఎడమ చెవి వైపున నుదుటి దగ్గర కొంత జుత్తును తీసుకొని ట్విస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు దాన్ని, ముందుగా ట్విస్ట్ చేసుకున్న జడను ఒకచోటికి చేర్చాలి.

6 ఇప్పుడు పైన చెప్పిన రెండింటినీ కలిపి రబ్బర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

7 బ్యాండ్ కిందున్న పోనీని దువ్వెనతో రివర్స్‌లో దువ్వుకోవాలి (అంటే కింది నుంచి పైకి), అలా చేస్తే జుత్తంతా పఫ్ఫీగా మారుతుంది.

8 తర్వాత ఆ పఫ్ఫీ జుత్తును ట్విస్ట్ చేయాలి.

9 ఆ మెలితిప్పిన జుత్తును ఎడమ చెవి వైపున కొప్పుగా చుట్టుకోవాలి. కొప్పు టైట్‌గా ఉండటానికి స్లైడ్స్ ఉపయోగించాలి.

10 చివరగా హెయిర్ స్ప్రే చేసుకుంటే.. మీ హెయిర్ స్టయిల్ అందంగా మారుతుంది.

ఇంచులలో కొలతలు...

ఛాతీ చుట్టుకొలత	32	34	36	38	40	42
ఛాతీపై భాగం	33	35	36	38	40	42
నడుము భాగం	15	15	16	16	17	17
ఛాతీ కింది భాగం	26	27	30	32	34	37
భుజభాగం	11	12	12	13	13	14
ఆర్మ్‌హోల్ (చంకభాగం)	14	15	15	16	17	17
ఫ్రంట్ నెక్	6	6.5	7	7	7.5	7.5
బ్యాక్ నెక్	8	8	8.5	8.5	9	9

డిజైనర్ బ్లౌజులలో ఎన్నో మోడల్స్ వస్తున్నాయి. చీర ఎంత సాధారణంగా ఉన్నా బ్లౌజ్ అసాధరణ డిజైన్‌తో ఆకట్టుకుంటేనే లుక్ స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో బ్యాక్ ఓపెన్ బ్లౌజ్ డిజైన్స్‌ని బాగా ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ డిజైనర్ బ్లౌజ్ డ్రాఫ్టింగ్ ఈ వారం...

మధులిక, డిజైనర్

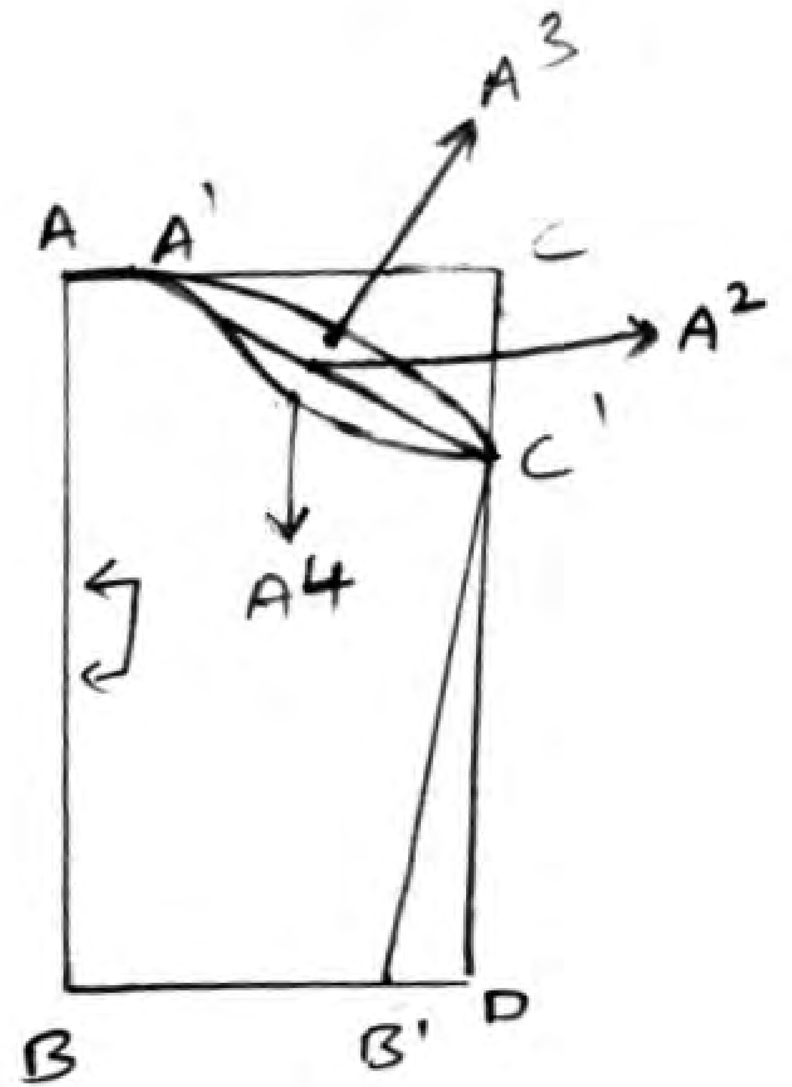


నిర్వహణ:
ఎన్.ఆర్

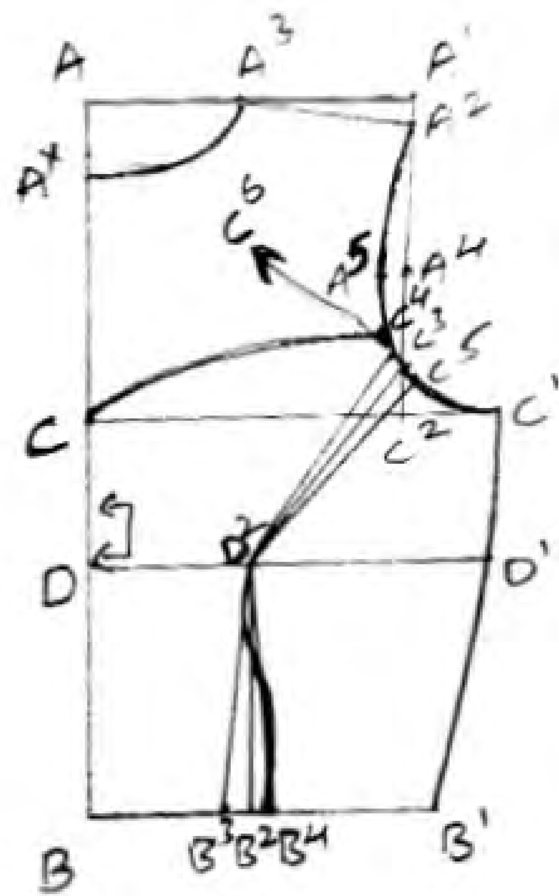
కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

బ్యాక్ ఓపెన్ డిజైనర్ బ్లౌజ్



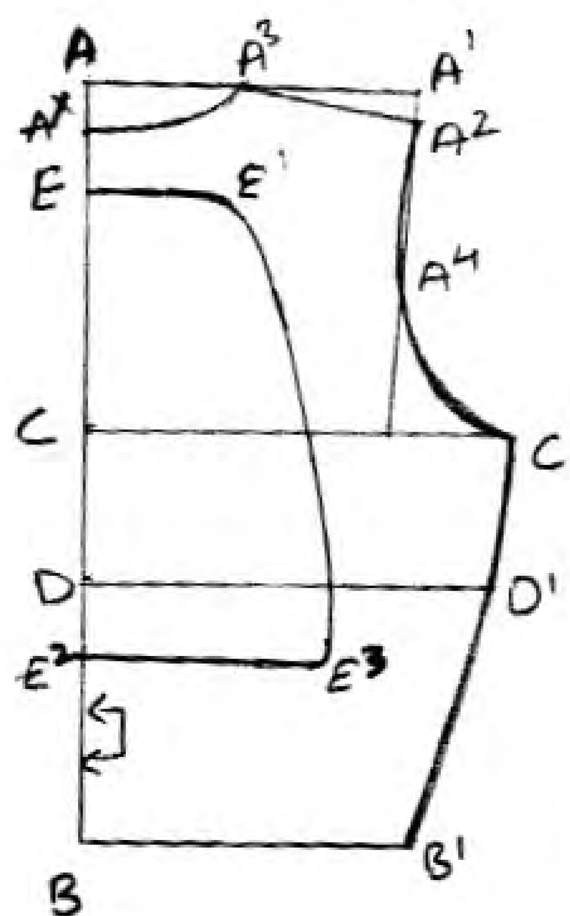


ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్



- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AD =అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1=భుజం /2
- CC1= ఛాతీ పై కొలత /4
- DD1= ఛాతీ కొలత /4
- BB1= నడుము చుట్టుకొలత /4 + డార్ట్ రౌండ్/4+ డార్ట్ వాల్యూమ్
- D D2=B B2=అపెక్స్ విడ్త్/2
- A1A2= 1 ½ ఇంచులు
- AA3 = నెక్ విడ్త్/2
- A3A^x= ఫ్రంట్ నెక్ డెప్త్
- A3, A2 = షోల్డర్ స్లోప్
- A1 నుంచిC2 వరకు స్ట్రెయిట్ లైన్
- A2 & C2 కొలత తీసుకొని సరిగ్గా మధ్యలో మార్క్ చేసి A4గా తీసుకోవాలి.
- A4 నుంచి లోపలి వైపు మరో అర అంగుళం కొలత తీసుకొని మార్క్ చేయాలి. అది A5 అవుతుంది.
- ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం A2 A5 C1
- B2 డార్ట్ వాల్యూమ్ లైన్. దీనికి ఇరువైపులా అర అంగులం కొలత తీసుకొని డార్ట్ వాల్యూమ్ మార్క్ చేయాలి. అవి B3 & B4
- ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం మొదట C1 వద్ద నుంచి 2 అంగుళాల పైకి C3 వద్ద మార్క్ చేయాలి.
- మళ్లీ C3 కి రెండు వైపులా పావు ఇంచు కొలతతో మార్క్ చేయాలి. ఇవి C4,C5
- B3 - D2, C3 D2 లైన్ మార్క్ చేయాలి
- B3 - D2- B4 -C4- D2- C5 డార్ట్ వాల్యూమ్‌తో కలిపి మార్క్ చేయాలి. ఇది ప్రిన్సెస్ ప్యానెల్ కట్. B3 - D2- C4 -B4- D2- C5 కర్వ్‌లైన్‌కి రెండు విడి విడి భాగాలుగా తీసుకోవాలి.
- C - C6 కర్వ్ లైన్‌ని గీసుకోవాలి.

బ్యాక్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్



- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AD= అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1= భుజం /2
- CC1= ఛాతీ పై కొలత /4
- DD1= ఛాతీ కొలత /4
- BB1= నడుము చుట్టుకొలత/ 4 + డార్ట్ రౌండ్/4+ డార్ట్ వాల్యూమ్
- DD2 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- A1A2 = షోల్డర్ స్లోప్(1 ½ ఇంచులు)
- AA3= నెక్ విడ్త్/2
- AA^x= నెక్ డెప్త్
- A^{x}కి 1 అంగుళం కిందుగా, Bకి నాలుగు అంగుళాల మీదుగా మార్క్ చేయాలి. అక్కడ నుంచి EE1=3 అంగుళాలు & E2 E3= 5 అంగుళాలు మార్క్ చేసి డ్రా చేయాలి. అప్పుడు E E1 E2 E3 విశాలమైన బ్యాక్ నెక్ షేప్ వస్తుంది. దీనిని బట్టి బ్లౌజ్ కట్ చేయాలి.

చేతుల(స్లీవ్స్) భాగం డ్రాఫ్టింగ్

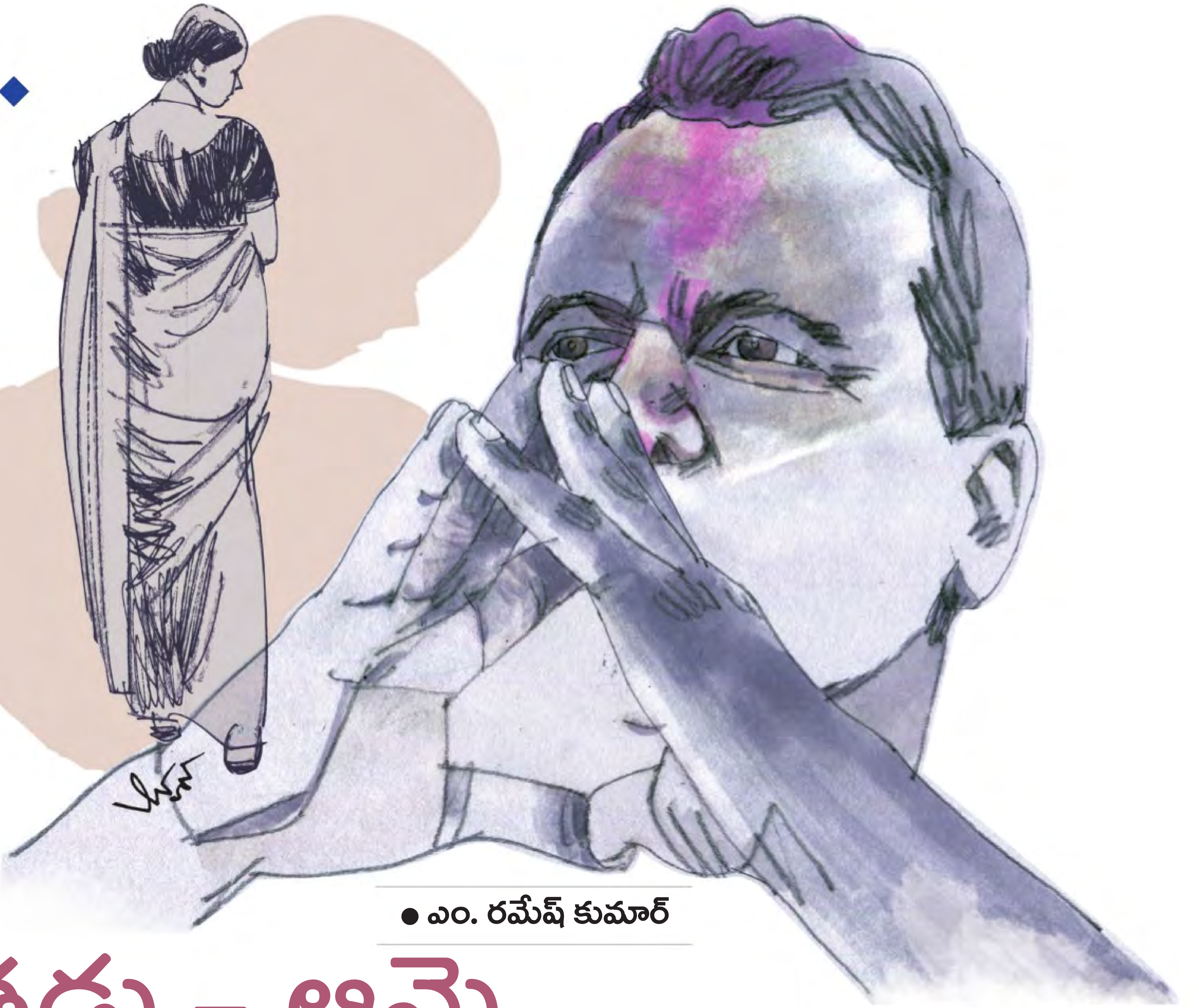
- AB = చేతుల పొడవు
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/ 2
- CC1 = స్లీవ్ డెప్త్ (ఆర్మ్‌హోల్ దగ్గర)
- BB1 = చెయ్యి చుట్టుకొలత/2
- AA1 అంగుళం పరిమాణం తీసుకొని A2C1 స్ట్రెయిట్ లైన్ మార్క్ చేయాలి. మధ్య భాగంలో A2 వద్ద మార్క్ చేయాలి.
- మళ్లీ A2 కి అటూ ఇటుగా అర అంగుళం పరిమాణంలో A3-A4 మార్క్ చేయాలి.
- A A1 A3 C1 & A A1 A4 C1 చెయ్యి వంపు భాగం అవుతుంది.

కాలర్ పార్ట్

- AB = 2 అంగుళాలు
- AC = కాలర్ విడ్త్ = నెక్ రౌండ్/2
- BB1 = 1 అంగుళం
- DD1= CC1 = ½ అంగుళం
- A నుంచి C1, B1 నుంచి D1 మార్క్ చేసి, దాని ప్రకారం కట్ చేయాలి.



● కథ



● ఎం. రమేష్ కుమార్

అతడు – ఆమె...
ఇతడు – ఈమె

ఎనిమిది గంటలప్పుడు ఎవడో ఎదురుగా వున్న స్టాల్‌లో న్యూస్‌పేపర్ కొంటున్నాడు. ఇంటికెళ్ళే వరకూ ఆగలేను అన్నట్టు అక్కడే పేపర్ విప్పి చదివేస్తున్నాడు. నిన్నటికీ ఇవాళ్టికీ మధ్య దేశమే మైపోయిందా అన్న ఆతృత కాబోలు. ఎదురుగా వస్తున్నవాడు సెల్‌ఫోన్లో మాట్లాడుతూ పెద్దగా నవ్వుతున్నాడు. అంతగా నవ్వే విషయం ఏవుందో మరి..!? ఎవరి పనుల్లో వాళ్ళు మునిగి పోయి వున్నారు. చూడబోతే నేను తప్ప అందరూ ఆనందంగానే వున్నట్టున్నారు. ఛీ.. వెధవ జీవితం..! నేనే ఎందుకిలా ఉసూరంటూ ఏడుస్తున్నానో అర్థంకావడం లేదు.

అజంతా హోటల్లోకి దారితీశాను. ఆహా..! ఇక్కడ ఇడ్లీ తినేసింతర్వాత చచ్చిపోయినా ఫర్లేద నిపించింది. టిఫిన్ ముగించి బైటికొచ్చాను. ఇప్పుడేం చేద్దాం..? ఆలోచించాను. కాసేపు ఒంటరిగా వుండాలి. ఒంటరిగా.. ప్రశాంతంగా.. ఏ వెధవా పలకరించకుండా వుండాలి. ఆటో ఎక్కి పార్క్‌కి చేరుకున్నాను. ఉదయం పూట గాబట్టి నేననుకున్నట్టే పార్క్‌లో జనం లేరు.

ఏవేవో గుర్తుకొస్తున్నాయి. శరత్‌గాడు వాడి భార్య అంజలి.. ఆ జంటని తల్చుకుంటే ఆశ్చ ర్యంగా వుంటుంది. ఎలాంటి అరమరికలు, భేదాభిప్రాయాలు లేకుండా అంత అన్యోన్యంగా మేడ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్‌లా ఎలా వుండగలుగుతు న్నారో..?! నాకెందుకు ఇలా అయింది? లోపం ఎక్కడుంది..? ఇంకెక్కడ.. కచ్చితంగా నాలోనే! నేనే అంతటికీ కారణం. ఎవరో సైకాలజిస్టు చెప్పాడట. భార్య కాఫీ ఇచ్చినప్పుడు 'థాంక్స్' అనే చిన్నమాట ఉపయోగిస్తే చాలు.. ఆమె ఎంతో సంతోషిస్తుందట. మంచి భోజనం పెట్టి నప్పుడు 'ఈరోజు నీ చేతి వంట అద్భుతం' అంటే ఆమె పడిన కష్టాన్నంతా మర్చిపోయి ఉప్పొంగిపోతుందట. భార్యాభర్తల మధ్య ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలే వారి బంధం గట్టిపడ్డానికి ఎంతో సహకరిస్తాయట. మరి నేనె ప్పుడైనా మా ఆవిడకి థాంక్స్ చెప్పానా..? చెప్పి నట్టు గుర్తులేదు. అదలా వుంచితే ఒకరి పుట్టిన రోజుకి మరొకరు హేపీ బర్త్ డే చెప్పుకోవడం, చిన్న చిన్న గిఫ్టులు ఇచ్చుకోవడం లాంటివి చెయ్యాలట. ఇవన్నీ శరత్ గాడే చెప్పాడు. మరి నేనేం చేశాను..?

పెళ్ళయిన తర్వాత మొదటి పుట్టినరోజుకు శ్రావణికి హేపీ బర్త్ డే అయితే చెప్పాను గానీ తనకేదో బహుమతి ఇవ్వాలన్న ఆలోచనే రాలేదు. ఇక రెండో సంవ త్సరం మరీ ఘోరం.. పని ఒత్తిడిలో పడి ఆరోజు ఆమె పుట్టినరోజన్న సంగతే మర్చిపో యాను. అవన్నీ అలా వుంచితే ఆరోజు జరిగిన విషయం.. అది గుర్తుకొస్తే గుండెల్లో ముల్లు గుచ్చుకుంటున్నట్టే వుంటుంది. శ్రావణి నన్ను విడిచి వెళ్ళిపోతుందని నేను ఊహించలేదు. ఏదో కోపంలో వెళ్ళిపోయినా తిరిగి వచ్చేస్తుం దిలే అనుకున్నాను. కానీ నిన్న తెలిసిన వార్త.. మనిషిని మనిషిలా వుంచడం లేదు.. గుండెల్లో మంట రేపుతోంది. శ్రావణి నామీద గృహ హింస కేసు పెట్టబోతోందిట. మా అత్తగారి వూళ్ళో వున్న ఓ చుట్టం ద్వారా విషయం తెలి సింది. అప్పట్నుంచి ఒకటే ఆలోచన.. ఏం కాదులే అని సర్దిచెప్పుకొని మనసు మళ్ళించుకో వడానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా మళ్ళీ ఆలోచనలు అటే వెళ్తున్నాయి.

లోపలెక్కడో వున్న ఆశ మళ్ళీ బైటికొ చ్చింది. పోనీ శ్రావణికి ఒకసారి ఫోన్ చేస్తే..? ఆత్మాభిమానం వున్న ఏ ఆడదీ మీ దగ్గర వుండ లేదు.. మళ్ళీ నాకు ఫోన్ చెయ్యడానికి గానీ, నన్ను కలవడానికి గానీ ప్రయత్నించకండి.. శ్రావణి వెళ్ళిపోతూ నిప్పులు కురిపిస్తూ అన్న మాటలు గుర్తొచ్చాయి. ఛ.. ఛ.. ఫోన్ చెయ్యడా

నికి నాకైనా సిగ్గుండాలి. ఫోన్ చేసి ప్రాధేయపడి.. తప్పైపోయిందని ఒప్పుకొని... ఆమెని రమ్మని బ్రతిమాలుకొని.. వద్దు.. వద్దు.. ఇక జీవితాంతం ఆమె ముందు వెధవైపోతాడు. అదీ ఒక బతుకేనా..?

ఏం చెయ్యాలిప్పుడు..? సమస్యల్ని తట్టుకోవడానికి ముందు మానసికంగా సిద్ధపడాలట. ఏం జరిగిపోదు అని మనకి మనవే ధైర్యం చెప్పుకోవాలట. ఒకరకంగా సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ లాంటిదన్నమాట. తర్వాత అసలు సమస్య మూలం ఏమిటి? దాన్ని పరిష్కరించుకోవడానికి ఏయే మార్గాలున్నాయి.. అని అన్వేషించాలట. అప్పటికి ఆ సమస్య కొంత తేలికైపోతుందట. ఇవన్నీ మొన్న ఓ వ్యాసంలో చదివాను. నేననుకునేదేమిటంటే ఒడ్డున నిలబడి ఇలాంటి ప్రవచనాలు ఎన్నయినా చెప్పొచ్చు.. సమస్యలో మునిగినోడికే దాని తీవ్రత తెలుస్తుంది.

అయినా ఆ రోజెందుకు అలా జరిగిందో అర్థంకావడం లేదు.. ఇప్పుడు తల్చుకుంటే విధి లిఖితం అలా వుందేమో అన్పిస్తోంది. లేకపోతే నేనెందుకంత కోపం తెచ్చుకోవాలి..? జరిగింది మరోసారి నా కళ్ళముందు మెదిలింది. ఆరోజు ప్రమోషన్ వచ్చిన సందర్భంగా ఆనంద్‌గాడు పార్టీ ఇచ్చాడు. నిజానికి మందుకొట్టడం అనేది నాకేమాత్రం ఆసక్తి లేని విషయం. కానీ ఎప్పుడో ఇలాంటప్పుడు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో సరిగ్గా చెప్పాలంటే ఫ్రెండ్స్ మధ్య కూర్చున్నప్పుడు కాదంటే వాళ్ళెలాగూ విడిచిపెట్టరు కాబట్టి ఏదో కొంచెం అలా సిప్ చేస్తానంతే..! అయితే ఆరోజు మాటల్లో సిప్‌లు కొంచెం ఎక్కువయ్యాయి. ఇంటికొచ్చేసరికే శ్రావణి కోపంగా వుంది. అప్పటికే చాలాసార్లు నా సెల్‌కు ఫోన్ చేసిందట. కానీ నా సెల్ ఛార్జింగ్ అయిపోవడం నేను గమనించనే లేదు. మాటల్లోనూ మత్తులోనూ పడి ఇంటికి రావడం ఆలస్యమవుతుందని కూడా శ్రావణికి చెప్పడం మర్చిపోయాను. ఎప్పుడో ఒకసారి తాగే నాలాంటి వాడికి మేనేజ్ చెయ్యడం చేతకాదు.. శ్రావణి వెంటనే పసిగట్టేసింది. తాగొచ్చారా..? అడిగింది.

అసలు ఆ విషయం నేనే తనకి నెమ్మదిగా చెప్దామనుకున్నాను. పరిస్థితి చెప్తే ఆమె అర్థం చేసుకుంటుందనే నా నమ్మకం. అర్థం చేసుకునేదేమో కూడా.. కానీ శ్రావణి అలా ఫోర్స్‌గా ఒకేసారి అడిగేసరికి నా ఇగో దెబ్బతింది. అవును.. తాగే వచ్చాను. ఇప్పుడేంటి..? అసహనంగా అన్నాను. సాయంత్రం నుంచి ఫోన్లు చేస్తున్నాను. కనెక్ట్ కావడం లేదు.. కనీసం ఆలస్యమౌతుందని చెప్పాలని కూడా అనిపించలేదా..?

అనిపించలేదు..

ఓహో.. ఇంటికెందుకు వచ్చారయితే..? తెల్లార్లూ అక్కడే వుండాల్సింది.. తీవ్రంగా అంది. సరే.. ఈసారి అలాగే చేస్తాన్లే..

వాదన పెరిగిపోయింది. ఒక స్థాయిలో నేనేం చేస్తున్నానో నాకే తెలీలేదు. ఫలితం.. నా చేయి విసురుగా ఆమె చెంపను తాకింది. శ్రావణి నిర్ఘాంతపడి చూస్తుండిపోయింది. అప్పుడు చూశాను వెనక్కి.. శ్రావణి మేనత్త, మావయ్య! వెనక గది ద్వారం దగ్గర నిలబడి వున్నారు..! వాళ్ళొచ్చారన్న సంగతి నాకప్పటి వరకూ తెలీదు. శ్రావణి వాళ్ళ ఇంటికి వచ్చి మా ఇల్లు కూడా దగ్గరే కాబట్టి చూసి పోదామని ఇక్కడికి వచ్చారట. తర్వాతెలిసింది నాకు. మా గలాటాకు నిద్రాభంగమై లేచినట్టున్నారు. ఒక్కసారిగా నా మత్తు దిగిపోయింది. కానీ అప్పటికే ఆలస్యమైంది..! శ్రావణి మనసు ముక్కలైంది. తర్వాత ఏం జరగాలో అదే జరిగింది.. నేను ఒంటరిగా మిగిలిపోయాను.

పిచ్చెక్కేటట్టు వుంది.. ఏదయితే అదవుతుందని శ్రావణికి ఫోన్ చేశాను. ఆమె కోపంగా ఏమైనా అన్నా సహనంగా వుండాలి అనుకున్నాను. అట్నుంచి హలో.. ఎవరూ..? అని వినిపించింది. అది శ్రావణి గొంతు కాదు. నేను.. సురేష్‌ను మాట్లాడుతున్నాను.. శ్రావణి లేదా..? అడిగాను.

నువ్వా బాబూ.. శ్రావణిని రమ్మని చెప్పడానికి చేశావా..? ఎందుకూ..? కొట్టి చంపెయ్యడానికా..? అది రాదులే బాబూ.. కోర్టు నుంచి నోటీసొస్తుంది.. అందుకో.. ఫోన్ కట్టయింది.

ఆ గొంతు శ్రావణి మేనత్తది..! శ్రావణికి నా మీద కోపం తగ్గలేదన్న మాట.. కేసు పెట్టడానికే సిద్ధమైందన్న మాట..! అయిపోయింది.. అంతా అయిపోయింది.. సర్వనాశనం..! పరువు పోయినట్టే..! 'వీడి మీదేరా.. పెళ్ళాం గృహహింస కేసు పెట్టింది.. స్టేషన్ చుట్టూ తిరుగుతున్నాడు' నాకు వినిపించేలా ఎవరూ అనరు.. నేను వెళ్తుంటే వెనక మాట్లాడుకుంటారంతే..! విరిగిన మనసులు అతకవన్నట్టు శ్రావణితో కలిసుండడం కూడా ఇక అసాధ్యమే అవుతుంది. ఇప్పుడేం చెయ్యాలి..? ఏం చెయ్యాలి? ఏం చెయ్యాలి? ఏం చెయ్యాలి?

• • •

మధ్యాహ్నం రెండు గంటలు.. గది తలుపులు దగ్గరికి వేశాను. మనసంతా బరువుగా అయిపోయింది. ఎన్ని రకాలుగా ఆలోచించినా నేను చేస్తున్న పని కరక్టే అనిపించింది. వేరే దారి లేదు. నేనంటే వీధిలో.. ఆఫీసులో.. మా ఏరియాలో.. ఓ గుర్తింపు వుంది. మంచివాడు.. ఎవరి జోలికీ వెళ్ళడు.. అని. ఈరోజు.. ఇలాంటి మచ్చతో కాలనీలో నలుగురిలో తిరగడం అంటే.. లేదు.. లేదు.. అంతకంటే చావడం మంచిది. నా సమస్యా సమసిపోతుంది.. శ్రావణి మీద రివెంజ్ తీర్చుకున్నట్టు కూడా వుంటుంది.. అవును.. అదే కరెక్ట్..!

జేబులో నుంచి బైటికి తీశాను.. విషం..! పంటలకు వాడేది.. పెస్టిసైడ్..! గేరంటీగా ఛస్తాను.. ఎంతసేపట్లో చస్తానో..? కడుపులో నొప్పేమైనా వస్తుందా..?

సెల్ మోగింది. ఇప్పుడెవడు..? విసుగ్గా తీసి చూశాను. శరత్ గాడు.. ఇప్పుడెందుకు చేస్తున్నట్టో..? కట్టెయ్యబోయి మళ్ళీ మనసు మార్చుకుని పచ్చ బటన్ నొక్కాను. ఎక్కడన్నావ్ రా..? అర్జెంటుగా ఇంటికొచ్చేయ్.. పార్టీ చేసుకుందాం.. అన్నాడు. పార్టీయా..? అవును.. నీలాంటి ఆదర్శదాంపత్యం వున్నవాడికి ప్రతి రోజూ పండగే.. నాలాంటోడి బాధెవడికి చెప్పుకోను..? ఏం పార్టీ..? ఇప్పుడేంటి..? చెల్లెమ్మ ఇంట్లో లేదా..? అయినా నేనిప్పుడు రాలేను.. సహనంగా చెప్పాను.

ఏం..? సెలవేగా ఈరోజు..? ఇంకేం చెప్పకు.. నువ్వు రావాల్సిందే.. లేదంటే నేనే మీ ఇంటికొచ్చేస్తాను. వాడి సంగతి నాకు తెలుసు. పట్టుపడితే వదిలే రకం కాదు.. వాడింటి నుంచి మా ఇంటికి రావడానికి ఐదు నిముషాలు కూడా పట్టదు. వస్తున్నాను.. ఇంకేమనాలో తోచక చెప్పాను. ఎందుకిలా జరుగుతోంది..? ఇది కూడా విధి లిఖితమేనా..? సరే.. కానీ.. ఒకసారి నిర్ణయించుకున్నాక నన్నెవడు ఆపగలడు..? కాకపోతే ఓ రెండు మూడుగంటల ఆలస్యం...బాటిల్‌ని కప్ బోర్డ్ లో పెట్టేసి శరత్ దగ్గరికి బైల్దేరాను.

ఆలోచించకు.. కాస్త సరుకు.. వేసేయ్.. గ్లాసులో మందు నింపి నావైపు తోసి అన్నాడు. అప్పటికే వాడు గుర్రం ఎక్కి వున్నాడు.

మందా..? ఇప్పుడా..? నా గొంతు ఏదోలా ధ్వనించింది. మందేన్రా.. ఏదో విషమన్నట్టు మాట్లాడతావేంటి..? విషం అన్న మాట వినగానే ఉలిక్కిపడ్డాను. ఇప్పుడెందుకీ పార్టీ ఇస్తున్నావో చెప్పనే లేదు.. కంగారును కప్పిపుచ్చుకుంటూ అన్నాను. ఓహో... చెప్తేగానీ తాగవా..? సరే.. అంజలి వూరికెళ్ళింది.

మీ ఆవిడ వూరికెళ్ళినప్పుడెప్పుడూ నువ్వు పార్టీ ఇచ్చిన గుర్తు లేదే..?!

కరెక్ట్.. ఇప్పుడు కూడా అందుకివ్వడం లేదు.. ఇదసలు పార్టీ కూడా కాదు.. నీతో కొన్ని విషయాలు చెప్పాలి.

> **ఏదో కోపంలో వెళ్ళిపోయినా తిరిగి వచ్చేస్తుందిలే అనుకున్నాను. కానీ నిన్న తెలిసిన వార్త.. మనిషిని మనిషిలా వుంచడం లేదు... గుండెల్లో మంట రేపుతోంది. శ్రావణి నామీద గృహ హింస కేసు పెట్టబోతోందిట.**

ఏం చెప్పాలి..?

ముందు తాగు.. గద్దించినట్టు అన్నాడు.

గ్లాస్ తీసుకొని గడగడా గొంతులో వొంపేసు కున్నాను. ఇప్పుడు చెప్పు.. అయినా భార్య పూరి కెళితే విరహంలో మునిగి గంటకోసారి ఆమెకు ఫోన్ చేస్తూ నీ ప్రేమను గుర్తు చెయ్యాల్సినోడివి.. అదే గదా నీ ఫిలాసఫీ.. ఇప్పుడీ దుకాణం ఎందుకు పెట్టావో అర్థం కావడం లేదు.. విసుగ్గా అన్నాను.

ట్రాష్.. అదే..నే చెప్పాలనుకుంటున్నది.. ప్రతీ చిన్న విషయంలో భార్యకు థాంక్స్ చెప్పడం, ఎప్పటికప్పుడు ఏదో రకంగా మన ప్రేమను వ్యక్తపరచడం.. అన్నీ ట్రాష్.. అరిచాడు వాడు.

ఏమైంది వీడికి..? ఏంట్రా ఇలా మాట్లాడు తున్నావ్..? కాస్త భయంగా అన్నాను.

నరకం.. నరకం చూస్తున్నాన్రా.. ప్రతీ విష యంలో ఆవిడ చెప్పినట్టే వినాలి. నాకంటే పెద్ద జాబ్‌లో వుంది. ఎందుకులే అని ఎంతగానో కంట్రోల్ చేసుకుంటూనే వున్నాను..

అదేంట్రా.. భార్యాభర్తలు ఎలా వుంటే వారి బంధం బలపడుతుందని సైకాలజిస్టులు చెప్పారో అదే పాటిస్తుంటావ్.. నాక్కూడా పదే పదే చెప్తుంటావ్.. ఈరోజు నువ్వేమిటి ఇలా..?! నా గొంతులో ఎడతెగని ఆశ్చర్యం!

నీ మొహం సైకాలజీ.. అవన్నీ నా పద్ధతులు కావు.. తనవి.. ఎమ్మే సైకాలజీ చదివింది నేను కాదు తను..! అక్కడికీ తను చెప్పినట్టు నడుచు కుంటూనే వున్నాను. కానీ నా సహనానికి కూడా ఓ హద్దుంటుంది కదా..! అయినా నిజంగా ఒకరి మీద ఒకరికి ప్రేమ వున్నవాళ్ళు దాన్ని ప్రతిసారీ ఏవో పదాల్లోనో లేక మరో రకంగానో వ్యక్తం చేసుకోవాలా..? అలా చేసుకుంటే అది రాన్రాను కృత్రిమంగా తయారౌతుంది. ఏం.. మీ ఆవిడ కాఫీ ఇచ్చినప్పుడల్లా నువ్వు థాంక్స్ చెబు తావా..? చెప్పకపోతే నీ ప్రేమ మీ ఆవిడకి అర్థం కాదా..? నీ కళ్ళు, నీ మాట తీరు, నీ బాడీ లాంగ్వేజ్.. ఇవన్నీ.. అసలివి కూడా అక్కర్లే దురా.. వైబ్రేషన్.. అవును.. ఇద్దరి మధ్య కనిపిం చని ఒక వైబ్రేషన్.. అది చాలు.. భార్యాభర్తల మధ్య అనురాగం నిలిచి వుండడానికి.

అసలేమైందిరా..? గొంతు తగ్గించి నెమ్మది గానే అడిగాను.

నటన.. ముసుగు తగిలించుకొని నటించడం నా వల్ల కావట్లేదురా.. మొన్న.. తన పుట్టినరోజు నాడు అలిగింది.. ఉదయాన్నే హేపీ బర్త్ డే చెప్పాన్రా.. మంచి చీర కూడా ముందే కొనేసి వుంచాను. 'ఎప్పుడూ అర్ధరాత్రి పన్నెండు దాటాక లేపి మరీ చెప్పేవాడివి.. ఈసారి తెల్లా రాక తీరిగ్గా చెబుతున్నావ్.. నా మీద ప్రేమ అంతకంతకూ తగ్గిపోతోంది..' అంది. ఓ వెర్రి నవ్వు నవ్వేసి వూరుకున్నాను. అక్కడితో ఆప లేదు.. ఆ సొద కంటిన్యూ అవుతూనే వుంది. నేను బరస్ట్ అయ్యాను. ఇలా వుంటే మరీ కృత్రి మంగా అన్పిస్తోందని చెప్పాను. నా బర్త్ డే రోజు కూడా అర్ధరాత్రి లేపి చెప్పకు... చిరాగ్గా వుంటోంది.. ఇంక ఈ పిచ్చి పనులు చాలు.. ఈసారి మళ్ళీ ఇలా సైకలాజికల్ విషయాలు చెప్తే దవడ పగుల్తుందన్నాను.. అంతే..! యుద్ధం జరి గింది. ఆమె వెళ్ళిపోయింది.

నాకంతా ఆశ్చర్యంగా వుంది.. అయినా బాధపడకురా.. ఏదో కోపం మీద వెళ్ళిపోయుం టుంది.. మళ్ళీ వచ్చేస్తుందిలే.. నాకు చేతనైనట్టు ఓదార్చాను.

రాదు.. మళ్ళీ రాదు.. ఆవిడ సంగతి నీకు తెలీదు.. ఆత్మ.. ఆత్మా.. అదేమిటది..? నాలిక తడబడింది వాడికి.

అంతా అయిపోయింది.. సర్వనాశనం..! పరువు పోయినట్టే..! వీధిలోనూ, స్నేహితుల దగ్గరా, కొలీగ్స్ ముందూ.. ఇన్ని మాటలెందుకు..? సమాజంలో ఇక తలెత్తుకు తిరగ లేను. 'వీడి మీదేరా.. పెళ్ళాం గృహ హింస కేసు పెట్టింది.. స్టేషన్ చుట్టు తిరుగుతున్నాడు' నాకు వినిపించేలా ఎవరూ అనరు.. నేను వెళ్తుంటే వెనక మాట్లాడుకుంటారంతే..!

ఆత్మాభిమానం.. అందించాను.

అవును అదే.. ఆవిడకి టన్నులకొద్దీ వుందది.. అంచేత ఆవిడ రాదు.. నేను మనసులో విషం పెట్టుకుని ఇంతకాలం నటించానట.. విడాకుల పత్రాలు పంపిస్తుందట.. జీవితాంతం ఒంటరిగా బతికే ధైర్యం తనకి వుందట. మళ్ళీ నాదగ్గరికొచ్చేంత నీచమైన పని చెయ్యదట.. పోయింది.. అంతా పోయింది.. పరువూ మర్యాదా అంతా పోయింది.. నేను పిరికివాణ్ణి.. చాలా పిరికివాణ్ణి.. ఎలాగోలా బతికెయ్యగల గట్టి గుండె నాకు లేదు.. పెళ్ళాం వదిలేసి పోయిందని నలుగురూ అనుకుంటుంటే ఆ అవమానం తట్టు కొని మామూలుగా తిరిగే ధైర్యం అసలే లేదు.. అందుకే తాగాను.. విషం తాగాను.. నువ్వు రాక ముందే.. నేను.. విషం.. వాడు టేబుల్ మీద తల వాల్చేశాడు.

నా గుండెలు అదిరిపోయాయి.. విషం.. విషం తాగాడా వీడు..?! ఇప్పుడేం చెయ్యాలి..? కాళ్ళు చేతులు ఆడ్డం లేదు.. అంబులెన్స్.. అవును.. అంబులెన్స్‌కి ఫోన్ చెయ్యాలి.. నెంబ రెంత..? చేతులు వొణుకుతున్నాయి.. నెంబర్ నొక్కాను. ఎమర్జెన్సీ వార్డ్ బైట కూర్చున్నాను.. సమయం ముళ్ళ మీద వున్నట్టుగా గడుస్తోంది.. ఎట్టకేలకు కొన్ని యుగాల తర్వాత శరత్ వున్న ఆ గది తలుపు తెరుచుకుంది. నా గుండె శబ్దం నాకే వినిపిస్తోంది. నేనేమీ అడక్కమునుపే మీవాడు సేఫ్.. సరైన సమయంలో తీసుకొచ్చారు.. ఇంకాస్త లేటైతే కష్టమయ్యేది.. అన్నాడు లోప ల్నుంచి వచ్చిన డాక్టర్. హమ్మయ్య.. ఊపిరి పీల్చుకున్నాను. నేను మరో ఇద్దరు ఫ్రెండ్స్‌కు మాత్రమే ఫోన్ చేశాను. వార్త అలా అలా పాకి పోయింది. గంట గడిచేసరికి అక్కడకి చాలా మంది చేరుకున్నారు. సెల్ మోగుతోంది.. చూశాను.. శ్రావణి చేస్తోంది.. నమ్మలేకపో యాను.. ఆన్సర్ చేశాను..ఉదయం మీరు ఫోన్ చేశారా..? అడుగుతోంది. అవును.. మీ మేనత్త మాట్లాడింది.. చెప్పాను. ఆవిడ నాకు చెప్పనే లేదు.. ఇప్పుడే కాల్ లిస్టులో చూశాను.. అడిగితే చెప్పింది.

ఆవిడ కోర్టు నోటీసు అదీ ఇదీ అంటోందే మిటి..? ఎంత వొద్దనుకున్నా నా గొంతు కొంచెం వణికింది. అదా.. ఆవిడ కొంచెం ఫెమినిస్టు భావాలున్నావిడ.. మీకు తెలీదా ఏంటి..? అబ్బా యిని కొంచెం జడిపిస్తే గానీ దార్లోకి రాడంది. అక్కడికీ నేను వొద్దని చెప్తూనే వున్నాను..

మరి మీ పెదనాన్న కొడుక్కి నిన్న ఫోన్ చేస్తే అతను కూడా అలాగే అన్నాడు..?!

వాడే కదా మీకు బాగా దోస్తు.. వాడికి మీరు చేస్తారని ఆవిడకి తెలుసు. అందుకే ఒకవేళ మీరు ఫోన్ చేస్తే అలాగే చెప్పమని గట్టిగా ఆర్డరేసింది..

నిజమా.. అంతేనా.. నామీద కోపం లేదా నీకు..? ఆశ్చర్యంగా అడిగాను.

ఎందుకు లేదు..? మనింటి కెళ్ళాక చూసు కుందాం.. చెప్పింది శ్రావణి. ఆ గొంతులో కోపం లేదు. నా మనసు దూదిపింజలా తేలికైపో యింది.

సారీ శ్రావణి.. ఏదో మత్తులో.. కోపంలో చెయ్యి చేసుకున్నాను.. తప్పే..! ఇంటికెప్పుడొస్తు న్నావ్..?

ఇప్పుడు బయల్దేరుతున్నాను.. మీరు ఇంటి దగ్గరే వున్నారు కదా.. అడిగింది.

నేనెక్కడున్నదీ చెప్పి.. శరత్ విషం తాగిన సంగతి చెప్పాను. అలా ఎలా జరిగింది..? ఆశ్చ ర్యంగా అడిగింది శ్రావణి. అదంతా నువ్వొచ్చాక చెప్తాన్లే.. అన్నాను. సరేనంటూ ఫోన్ కట్ చేసింది. లోపలికెళ్ళాను. శరత్ గాడు కొంచెంగా తేరుకున్నాడు. బలహీనంగా మాట్లాడుతున్నాడు. నన్నెందుకు బతికించావంటూ అడిగాడు. ఆ మాత్రం మాట్లాడుతున్నాడంటే ఇంక వాడికి ఫర్వాలేదనుకున్నాను. అక్కడ మిగతా వాళ్ళకి చూసుకోమని చెప్పి కాసేపట్లో వస్తానని బయటకొచ్చాను.

రోడ్డు మీద కొచ్చి కనిపించిన ఆటో ఎక్కి మా ఇంటి అడ్రస్ చెప్పి పొమ్మన్నాను. శ్రావణికి వాళ్ళ ఇంటి నుంచి మా ఇంటికి రావడానికి అర గంట కూడా పట్టదు. నేను విషం బాటిల్ పెట్టిన కప్ బోర్డ్ శ్రావణిది.. తనొచ్చేలోగా ఆ బాటిల్‌ని తీసి పారెయ్యాలి..!

ప్రతిసారీ ఎందుకిలా?



డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

• నా వయసు 22. బరువు 41 కిలోలు. తరచూ యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటున్నాను. నేను చాలా జాగ్రత్తగా శుభ్రంగా ఉంటాను. అయినా ప్రతిసారీ ఇలా ఎందుకవుతుందో అర్థం కావడం లేదు.

- దివ్య, కర్నూలు

ఆడవారిలో మూత్రం బయటికి వచ్చే రంధ్రం, యోని రంధ్రం, మలం బయటకు వచ్చే రంధ్రం చాలా దగ్గర దగ్గరగా ఉంటాయి. మూత్రాశయం నుంచి మూత్రం బయటకు వచ్చే మూత్రం పైపు (యురెత్రా) ఆడవారిలో కేవలం 4సె.మీ. పొడవే ఉంటుంది. అదే మగవారిలో 15 సె.మీ పైన ఉంటుంది. అందువల్ల, మలాశయం నుంచి వచ్చే క్రిములు తొందరగా మూత్రం పైపు ద్వారా మూత్రాశయంలోకి పాకి, యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ ఒక్కొక్కరి శరీరతత్వాన్ని బట్టి మాటిమాటికి వస్తుంటాయి. కొందరిలో రక్తహీనత ఉన్నా, షుగర్ వ్యాధి ఉన్నా, కిడ్నీలో సమస్యలు, ఇంకా ఎన్నో కారణాల వల్ల కూడా యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ మాటిమాటికీ వస్తుంటాయి. మంచినీళ్ల తక్కువగా తాగడం వల్ల కూడా యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వస్తుంటాయి. రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్ల నీళ్ల త్రాగాలి. మలవిసర్జన తర్వాత, ముందు నుంచి వెనక్కి శుభ్రం చేసుకోవాలి. వెనకాల నుంచి ముందుకి శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల మల ద్వారం దగ్గర క్రిములు, మూత్రాశయంలోకి తొందరగా పాకే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఒకసారి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి, సీయూఈ, యూరిన్ కల్చర్ చేయించుకుంటే ఇన్‌ఫెక్షన్ ఎంత ఉంది, ఏ యాంటిబయాటిక్ వాడితే తొందరగా తగ్గుతుందో తెలుస్తుంది. దానినిబట్టి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి తగ్గ మందులు వాడవచ్చు. అశ్రద్ధ చేస్తే ఇన్‌ఫెక్షన్ కిడ్నీలకు పాకి అవి దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. భయపడడం మాని డాక్టర్‌ని సంప్రదించి, చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది.



హ్యూమర్
36వ పేజీలో

• నా వయసు 24. పెళ్లై మూడేళ్లు అవుతోంది. ఇప్పుడు ఆరు నెలల బాబు ఉన్నాడు. నార్మల్ డెలివరీ కష్టమని, సిజేరియన్ చేశారు. కొన్ని రోజులకే ట్యూబెక్టమీ కూడా చేయించుకున్నాను. ఇప్పుడు నేను ఎన్ని రోజుల తర్వాత నా భర్తను శారీరకంగా కలవచ్చు? కలిస్తే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- నళిని, ఊరు పేరు రాయలేదు

సిజేరియన్ తర్వాత కుట్లు మానిపోయి కడుపులో నొప్పి, ఇంకా ఇతర ఇబ్బందులు లేనప్పుడు మూడునెలలు పూర్తయిన తర్వాత నుంచి కలవవచ్చు. సాధారణంగా కాన్పు తర్వాత ఒక్కొక్కరి శరీరతత్వాన్ని బట్టి, మామూలు స్థితికి రావడానికి మూడు నుంచి ఆరునెలలు పట్టవచ్చు. నీకు ఆపరేషన్ అయ్యి ఆరు నెలలు అయ్యింది. అలాగే ట్యూబెక్టమీ కూడా చేయించుకున్నావు కాబట్టి కలవడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు అవసరం లేదు.

• నాకు పెళ్లై ఏడాది కూడా కాలేదు. మొదట్నుంచి నాకు పీరియడ్స్‌కు వారం రోజుల ముందు నుంచి ఒళ్లు నొప్పులు, కాళ్ల నొప్పులు విపరీతంగా ఉంటాయి. అలాగే వక్షోజాలు కూడా భరించలేనంత నొప్పిగా ఉంటాయి. పీరియడ్స్ పూర్తయ్యాక గానీ నొప్పులు తగ్గవు. డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే, కొందరి శరీరతత్వం ఇలా ఉంటుందని, పెళ్లయ్యాక తగ్గుతుందని చెప్పారు. కానీ ఇప్పుడు పెళ్లైనా తగ్గడం లేదు. నెలకు పదిహేను రోజులు శారీరకంగా కలవకుండా ఉండడంతో మా వారికి కోపం, చిరాకు వస్తున్నాయి. నాకు ఈ నొప్పులతో ఇబ్బందిగా ఉంటోంది. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పండి.

- కిరణ్మయి, మియాపూర్

కొందరిలో పీరియడ్స్‌కు వారం పదిరోజుల ముందు నుంచి ఒంట్లో నీరు చేరి, వక్షోజాలు బరువు ఎక్కి నొప్పి పుట్టడం, కీళ్లనొప్పులు, కాళ్ళ వాపులు వంటివి వచ్చి, పీరియడ్స్ అవగానే తగ్గిపోతాయి. కొందరిలో శారీరక మార్పులే కాకుండా మానసిక మార్పులు అంటే కోపం, చిరాకు, డిప్రెషన్ వంటివి కూడా ఏర్పడవచ్చు. దీనినే ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (పీఎంఎస్) అంటారు. ఈ లక్షణాలు అన్నీ అందరిలో ఉండాలని లేదు. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలాగ ఉండవచ్చు. 85 శాతం మందిలో చిన్నపాటి లక్షణాలు ఉంటాయి. 5 నుంచి10 శాతం మందిలో లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. పీరియడ్స్ ముందు ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్‌లలో మార్పులు, కొన్ని రకాల మినరల్స్ లోపాలు, ఇంకో ఎన్నో తెలియని కారణాల వల్ల ఈ లక్షణాలు ఏర్పడవచ్చు. వీటికి చికిత్సలో భాగంగా మందులతో పాటు, జీవనశైలిలో మార్పులు, మానసిక, శారీరక ఒత్తిడిని అధిగమించడం, యోగా, మెడిటేషన్, వ్యాయామాలు కూడా చెయ్యవలసి ఉంటుంది. ఈ సమయంలో కాఫీ, టీ, ఉప్పు, చక్కెర వంటివి తగ్గించుకోవడం, పండ్లు, కూరగాయలు, నీళ్ళు అధికంగా తీసుకోవడంతో పాటు, తగిన విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోవలసి ఉంటుంది. చికిత్సలో భాగంగా విటమిన్ బి-6, ఈ వంటి విటమిన్స్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, మినరల్స్, ప్రైమ్‌రోజ్ ఆయిల్‌తో కూడిన మందులు మూడు నుంచి ఆరు నెలలు పైగా వాడి చూడవలసి ఉంటుంది. నొప్పులు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే పారాసెటమాల్ టాబ్లెట్ అప్పుడప్పుడు వాడుకోవచ్చు.



ధర్మజుని గర్వభంగం

ధర్మరాజు అశ్వమేధ యాగం చేశాడు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలందరికీ అన్నదానాలు, గోదానాలు, భూదానాలు, హిరణ్యదానాలు, వస్తుదానాలు చేశాడు. యాగం చేసిన రుత్విక్కులకు, బ్రాహ్మణులకు భూరిదక్షిణలిచ్చాడు. ధర్మరాజు దానగుణానికి అందరూ అనేక విధాలుగా ప్రశంసిస్తున్నారు. అది చూసి ధర్మజునిలో కొద్దిగా అహంకారం పొడసూపింది.

ఇంతలో ఎక్కడినుంచి వచ్చిందో ఒక ముంగిస వచ్చింది. దాని శరీరం మూడువంతుల వరకు బంగారు రంగులో మెరుస్తోంది. అది సభాసదులను, ధర్మరాజును చూసి పకపకా నవ్వింది. అందరూ ఆశ్చర్యంగా, కోపంగా ''ఎవరు నువ్వు? ఎలా వచ్చావిక్కడికి? ఎందుకు నవ్వుతున్నావు?'' అని అడిగారు.

''నేనెవరినో, ఎందుకు వచ్చానో తర్వాత చెబుతాను. మీరంతా ధర్మరాజును పొగడ్తలతో ముంచెత్తుతుంటే నవ్వు వచ్చింది. ఎందుకంటే, రారాజైన ధర్మరాజు చేసిన యాగం కానీ, దాన ధర్మాలు కానీ నిరుపేద బ్రాహ్మణుడైన సక్తుప్రస్థుడు చేసిన దానికన్నా గొప్పవి కావు కాబట్టి నవ్వొచ్చింది'' అంది.

''ఇంతకీ ఎవరా సక్తుప్రస్థుడు?'' అనడిగాడు ధర్మరాజు అసూయగా.

అప్పుడా ముంగిస ఇలా చెప్పింది.

''కురుక్షేత్రంలో సక్తుప్రస్థుడనే పేద బ్రాహ్మణుడున్నాడు. ఆయనకు భార్య, కుమారుడు, కోడలు ఉన్నారు. వారు ఒక చిన్న పూరి పాక నిర్మించుకుని అందులో నివాసం ఉంటున్నారు. ఆ పక్కనే నా బిలం ఉంది. ఆయన వెదురుబియ్యాన్ని ఏరుకొస్తే, దానినే పిండి చేసుకుని అందరూ జీవించేవారు. ఉన్నదానిలోనే ఆయన అతిథి అభ్యాగతులను ఆదరిస్తూ, సంతృప్తిగా జీవిస్తున్నాడు. ఆయన భార్య, కొడుకు, కోడలు అందరూ ఆయన అడుగుజాడల్లోనే నడుస్తున్నారు. ఒకసారి ఆ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన దుర్భిక్షం నెలకొంది. దాంతో ఆయనకు వెదురుబియ్యమే కాదు, ఎక్కడా భిక్ష కూడా దొరకడం లేదు. ఆకలి బాధకు అందరూ ప్రాణాలు కళ్లల్లో పెట్టుకుని ఉన్నారు.

ఈ పరిస్థితుల్లోనే ధర్మదేవతకు ఆయనను పరీక్షించాలని బుద్ధిపుట్టి వారి ఇంటికి బాటసారి వేషంలో అతిథిగా వచ్చాడు. అప్పటికే మూడురోజుల నుంచి పస్తులున్న ఆ కుటుంబం తలా పిడికెడు పేలపిండిని తినడానికి కూర్చున్నారు. ఇంతలో అతిథి రావడంతో ఇంటి యజమాని అతణ్ణి సాదరంగా ఆహ్వానించి, కాళ్లకు నీళ్లిచ్చి, విస్తరి వేసి తన వాటా పేలపిండిని సమర్పించాడు. అతిథికి ఆకలి తీరినట్టు కనిపించలేదు. దాంతో సక్తుప్రస్థుని భార్య తన వాటా ఇచ్చింది. అది తిన్నాక కూడా, అతిథి కళ్లల్లో ఆకలి తీరిన జాడలు కనిపించలేదు. కుమారుడు తన వంతు పేలపిండిని ఇచ్చాడు. ఊహూ.. ఆకలి తీరనేలేదు. కోడలు తన పేలపిండిని తెచ్చి వడ్డించింది. అప్పుడా అతిథి తృప్తిగా తేన్చాడు. ఒకపక్క ఆకలితో ప్రాణాలు కడగట్టిపోతున్నా సరే, అతిథినే దేవుడిగా ఎంచిన ఇంటి యజమాని, అతని ఆకలి తీర్చడమే తన బాధ్యతగా భావించాడు. అతని బాటలోనే అతని భార్య, కొడుకు, కోడలు కూడా నడిచారు. వారి త్యాగానికి మెచ్చిన ధర్మదేవత తన నిజరూపంతో వారికి సాక్షాత్కారమిచ్చాడు. వారికోసం బ్రహ్మలోకం నుంచి విమానం వచ్చింది. ఆ నలుగురినీ వెంటబెట్టుకుని ధర్మదేవత సగౌరవంగా స్వర్గానికి తీసుకెళ్లాడు.

ఇదంతా చూసిన నేను సక్తుప్రస్థుడు అతిథికి అర్ఘ్యమిచ్చిన నీటిలో పొర్లాడాను. ఆ నీటితో తడిసినంత మేరా నా శరీర భాగాలు బంగారు రంగులోకి మారిపోయాయి. మిగతావి కూడా సువర్ణమయం అవుతాయేమోనన్న ఆశతో నేను ఎన్నో యజ్ఞశాలలకు వెళ్లి, వారు యజ్ఞం చేసిన ప్రదేశంలో పొర్లాడుతున్నాను కానీ, నా శరీరం బురదమయం, బూడిద మయం అవుతున్నదేగానీ, సువర్ణరూపు సంతరించుకోనేలేదు. ఇంతలో ధర్మరాజు గురించి విని, ఇక్కడికి వచ్చాను. ఇప్పటివరకూ అతడు దానం చేసిన గోవులు తరలి వెళ్లగా ఏర్పడిన మడుగులో పొర్లాడి వచ్చాను కానీ ఏమీ ప్రయోజనం లేకపోయింది. అది అతన్నే అడుగుదామని ఇక్కడికి వచ్చేసరికి మీరంతా అతన్ని పొగడ్తలతో ముంచెత్తడం చూసి నాకు నవ్వు వచ్చింది. ధర్మరాజు చేసిన దాన ధర్మాలేవీ భక్తితో చేసినవి కాదు. అహంకారంతో కూడుకున్నవి. అసలు అదంతా అతని కష్టార్జితం అయితేనే కదా... దాని ఫలితం అతనికి దక్కేది'' అంటూ మరోమారు ఫక్కున నవ్వింది. ధర్మరాజుకు తల తీసేసినట్లయింది. అసంకల్పితంగా కృష్ణునివైపు చూశాడు. శ్రీకృష్ణుడు చిద్విలాసంగా చూస్తూ, జగన్మోహనంగా నవ్వాడు. ధర్మరాజుకు తన తప్పు తెలిసి వచ్చింది.

- డి.వి.ఆర్.



కార్టన్ కళలు





చాలామందికి రోజూ గుడ్లను తినడం బాగా అలవాటు. అలాంటి వారు ఒకటి, రెండు డజన్లు ఎందుకు తెచ్చుకుంటారు చెప్పండి.. కార్టన్లకు కార్టన్లు ఒకేసారి తెచ్చేసుకుంటారు. మరి గుడ్లన్నీ అయిపోయాక, ఆ కార్టన్లను చెత్తబుట్టల్లో పడేస్తుంటారు. ఇకపై అలాంటి పొరపాటు చేయకండి. ఎందుకంటే... ఓసారి పక్కనున్న ఫొటోలను చూస్తే మీకే అర్థమవుతుంది.

కావలసినవి: ఎగ్ కార్టన్లు, రంగురంగుల పెయింట్స్, కత్తెర, కలర్ స్కెచ్ పెన్స్, గ్లూ

తయారీ: ముందుగా ఈ కార్టన్లతో ఫొటో ఫ్రేములను ఎలా అలంకరించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. కార్టన్లలో ఒక్కో గుడ్డు పెట్టడానికి.. ఒక్కో గుంట ఉంటుంది. మొదటగా ఒక్కో గుంటను విడివిడిగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒకే సైజులో కాకుండా... కొన్ని చిన్నగా, పెద్దగా చేసుకోవాలి. అలా చేస్తే... వాటిని ఒకదాంట్లో ఇంకోదాన్ని పెట్టి అతికించాలి. అప్పుడవి అచ్చం పువ్వుల్లా కనిపిస్తాయి. కావాలంటే వాటికి మీకు నచ్చిన రంగును పూయొచ్చు. ఇప్పుడు వాటిని ఫొటో ఫ్రేమ్, మిర్రర్ ఫ్రేమ్‌ల చుట్టూ అతికిస్తే సరి. అలాగే ఈ కార్టన్ ఫ్లవర్స్‌కు స్టిక్స్ అతికించి, ఫ్లవర్ వాజుల్లోనూ పెట్టుకోవచ్చు. అంతే.. వీటితో పిల్లలకు ఇష్టమైన బొమ్మలను తయారు చేయొచ్చు. అలాగే.. వీటితో విండ్ చైమ్స్‌ను, ఆ ఫ్లవర్లలో చిన్న లైట్లు పెట్టి బెడ్‌లైట్స్‌గానూ మార్చుకోవచ్చు. 'వాడుకున్న వాళ్లకు వాడుకున్నంత' అన్నట్లు... వీటిని ఎన్నోరకాల ఐటమ్స్‌గా తయారు చేసుకోవచ్చు.



పసందైన పూసలు





ఒకే రకమైన జ్యూవెలరీని వేసుకోవడం ఓల్డ్ ఫ్యాషన్‌గా భావిస్తోంది నేటి యువత. ఒక డ్రెస్ వేసుకుంటే.. దానికి తగ్గ జ్యూవెలరీని వేసుకోవడానికే మొగ్గు చూపుతోంది. అంతేకాదు, ఒకేరకమైన మేకింగ్... అంటే జ్యూవెలరీ తయారీకి కావలసిన వాటిలోనూ వెరైటీ కోరుకుంటోంది. అందుకే ఎంతో ఫ్యాషన్‌గా.. అందంగా కనిపించే జ్యూవెలరీని 'పూస'లతో ఎలా తయారు చేసుకోవచ్చో ఈ వారం చూద్దాం..

కావలసినవి: రంగురంగుల పూసలు (చిన్నవి, పెద్దవి), ముత్యాలు, తీగలు, దారాలు, ఇయర్ రింగ్ హుక్స్, బ్రేస్‌లెట్ హుక్స్, చిన్న సైజు కటింగ్ ప్లయర్



తయారీ: ముందుగా ఏ రంగు జ్యూవెలరీ కావాలో.. ఆ రంగు పూసలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. తర్వాత వాటితో ఇయర్ రింగ్స్, బ్రేస్‌లెట్, లెగ్ చెయిన్స్, నెక్‌లేస్ తయారు చేసుకోవాలి. ఎలా అంటే... గోల్డ్ లేదా సిల్వర్ కలర్ తీగకు పూసలు లేదా ముత్యాలను ఎక్కించి ఎలాంటి జ్యూవెలరీ కావాలంటే, దాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇయర్ రింగ్స్ తయారీకైతే... తీగకు పూసలను ఎక్కించి, చివరకు హుక్స్‌ను తగిలిస్తే సరిపోతుంది (తీగను మెలికలు తిప్పడానికి కటింగ్ ప్లయర్‌ను వాడాలి). గాజుల తయారీకి దళసరి తీగలను ఉపయోగించాలి. కొన్నింటికి తీగకు బదులుగా దారాన్ని ఉపయోగిస్తేనే, జ్యుయెలరీ అందంగా కనిపిస్తుంది. నెక్‌లేస్, చెయిన్ల కోసం దళసరి దారాన్ని వాడాలి. ఒకే వరుస కాకుండా రెండు-మూడు వరుసలుగా పూసలను ఎక్కించి.. చివర్లకు హుక్ తగిలించొచ్చు లేదా రిబ్బన్ వాడినా బాగుంటుంది. అయినా.. పక్కనున్న ఫొటోలను చూస్తే, మీకో ఐడియా వస్తుంది.













నేషనల్ కాఫీ డే సెప్టెంబర్ 29

సూఫీ కాఫీ కహానీ

మానవాళికి అలవాటుగా మారిన అనుదిన పానీయాల్లో కాఫీ అధునాతనమైనది. చాక్లెట్ క్రీస్తు పూర్వం నుంచే వాడుకలో ఉండగా, టీ కూడా కాఫీకి శతాబ్దాల మునుపటి నుంచే వాడుకలో ఉండేది. ఇథియోపియాలోని కఫ్ఫా ప్రాంతానికి చెందిన ఒరోమో జాతి ప్రజల పూర్వీకులు తొలిసారిగా కాఫీ గింజల మహత్తును గుర్తించినట్లు ఒక గాథ ప్రచారంలో ఉంది. అయితే, ఆ ప్రాంతంలో పురాతన కాలంలో కాఫీ పండించినట్లు ఎలాంటి ఆధారాలూ లేవు. కాఫీ గింజలను వేయించి, పానీయం తయారు చేసుకునే తాగే అలవాటు క్రీస్తుశకం పదిహేనో శతాబ్ది నాటికే యెమెన్, అరేబియా ప్రాంతాల్లో ప్రారంభమైనట్లు ఆధారాలు ఉన్నాయి. అప్పట్లో ఎక్కువగా సూఫీ గురువులు కాఫీ సేవించేవారు. కాఫీ వల్ల ఏకాగ్రత, ధ్యానంలో తాదాత్మ్యత సులువుగా సాధించగలమని వారు నమ్మేవారు. శతాబ్దం గడిచేలోగానే కాఫీ పశ్చిమాసియా ప్రాంతమంతటికీ పాకింది. ఆ తర్వాత అనతి కాలంలోనే పాశ్చాత్య ప్రపంచానికి విస్తరించింది.

మన దేశానికి ఇలా వచ్చింది...

కాఫీ, టీ వంటి పానీయాలు మన దేశానికి వచ్చాయంటే, అదంతా బ్రిటిష్ వాళ్ల ఘనతేనని చాలామంది అనుకుంటారు. కాఫీ, టీ తోటల పెంపకానికి వారు బాగానే దోహదపడ్డారనడం వరకు వాస్తవమే గాని, మన దేశానికి మొదటి సారిగా కాఫీని తీసుకొచ్చింది బ్రిటిష్ వారేనంటే అది పొరపాటే. యెమెన్ దేశానికి చెందిన సూఫీ గురువు బాబా బుదాన్ తొలిసారిగా 1670లో భారత్‌కు ఏడు కాఫీ విత్తనాలను అక్రమంగా తరలించుకు వచ్చాడు. అంటే, కాఫీ మన దేశంలోకి



తొలిసారిగా స్మగ్లింగ్ మార్గంలో అడుగుపెట్టింది. బాబా బుదాన్ స్మగుల్ చేసి తీసుకొచ్చిన కాఫీ గింజలను మైసూరు ప్రాంతంలో నాటారు. వాతావరణం అనుకూలించడంతో మైసూరు పరిసరాల్లోను, కూర్గ్ ప్రాంతంలోను తొలినాటి కాఫీ తోటలు విస్తరించాయి. ఇప్పుడైతే మన దేశంలో కర్ణాటక, తమిళనాడు, కేరళలతో

పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అరకు, ఒడిశాలోని కొన్ని జిల్లాలు, ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో కూడా కాఫీ తోటల పెంపకం జరుగుతోంది. బ్రిటిష్ కాలంలో అప్పటి ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్రంలోని తెలుగు ప్రాంతాల్లో కాఫీ తాగే అలవాటు బాగా పెరిగింది. ఊరూరా కాఫీ హోటళ్లు వెలశాయి. కాఫీ ఘనత చమత్కార పద్యాలకెక్కింది. అంతేనా..? ఒక కవివరేణ్యుడు ఏకంగా కాఫీ దండకమే రాసి పారేశాడు.

కాఫీదాసుల్లోప్రముఖులు

కాఫీ వినియోగం పెరిగాక, చాలామంది ప్రముఖులు కాఫీదాసులుగా మారారు. ముఖ్యంగా సృజనాత్మక, కళా రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు కాఫీ లేనిదే పని మొదలుపెట్టేవారు కాదు. కాఫీ తాగడంలోనూ ఒక్కొక్కరిదీ ఒక్కో శైలి ఉండేది. సంగీత దిగ్గజం బిథోవెన్ కాఫీ అంటే పడిచచ్చేవాడు. కప్పు కాఫీ కోసం ఆయన లెక్కపెట్టి మరీ కచ్చితంగా అరవై గింజలను వాడేవాడు. సుప్రసిద్ధ రాజకీయవేత్త బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ రోజులో తరచుగా కాఫీ తాగడమే కాదు, తాను స్వయంగా వేయించిన కాఫీ గింజలను లండన్ మార్కెట్‌లో విక్రయించేవాడు కూడా. ఫ్రెంచి రచయిత వోల్టేర్‌ను కాఫీకి వీరాభిమానిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆయన రోజుకు ఏకంగా యాభై కప్పుల వరకు కాఫీ సేవించేవాడు. అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు రూజ్‌వెల్ట్ కూడా ఈ విషయంలో వోల్టేర్‌కు సాటి వస్తాడు. ఆయన రోజుకు దాదాపు గ్యాలన్ (3.78 లీటర్లు) కాఫీ లాగించేసేవాడు.

ఉత్పత్తిలో మనది ఐదోస్థానం

5

కాఫీ ఉత్పత్తిలో మనది ఐదో స్థానం. మొదటి నాలుగు స్థానాల్లో బ్రెజిల్, వియత్నాం, ఇండోనేసియా, కంబోడియా దేశాలు ఉన్నాయి. కాఫీ వినియోగంలో మాత్రం అగ్రరాజ్యమైన అమెరికాదే అగ్రస్థానం. ఆ తర్వాతి నాలుగు స్థానాల్లో బ్రెజిల్, జర్మనీ, ఇటలీ, ఫ్రాన్స్ దేశాలు ఉన్నాయి.

కాఫీ తాగితే...

1 **శరీరానికి ఇంధనం:** వాహనానికి ఇంధనం ఎలా పనిచేస్తుందో, శరీరానికి కాఫీ కూడా అలానే పనిచేస్తుంది. కాస్త కాఫీ పడ్డాక హుషారు పెరిగి, పనితీరులో వేగం పుంజుకుంటుంది. కెఫీన్ ప్రభావంతో శరీరంలో ఎడ్రినలిన్ హార్మోన్ స్థాయి పెరిగి, ఉత్సాహం ఉరకలేస్తుంది.

2 **నవయవ్వన పానీయం:** కాఫీని నవయవ్వన పానీయంగా చెప్పుకోవచ్చు. వార్ధక్యాన్ని దూరం చేసే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గ్రీన్ టీ, కోకో వంటి పానీయాల కంటే కాఫీలోనే ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాఫీలో బి2, బి3, బి5 విటమిన్లు, మాంగనీస్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషక ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి.

3 **చక్కెర జబ్బుకు చెక్:** కాఫీ తాగని వారితో పోలిస్తే, రోజూ కాఫీ తాగే వారికి టైప్–2 డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు వచ్చే ముప్పు తక్కువగా ఉంటుందని 'ది డయాబెటిక్ జర్నల్' అధ్యయనంలో తేలింది. కాఫీ లివర్‌కు కూడా రక్షణగా నిలుస్తుంది. రోజుకు కనీసం నాలుగు కప్పుల కాఫీ తాగేవారికి లివర్ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు 80 శాతం మేరకు తగ్గుతాయని హార్వర్డ్ నిపుణుల అధ్యయనంలో తేలింది.

4 **మేధకు పదును:** కాఫీ మెదడుకు పదును పెడుతుంది. కాఫీలోని కెఫీన్ మెదడు స్పందించే వేగాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు, కాఫీ తాగేవారికి అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ వంటి నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ముప్పు తక్కువగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది.

5 **ఆనందామృతం:** దిగులు, గుబులు వంటి ప్రతికూల మానసిక లక్షణాల నుంచి బయటపడేసే సుగుణం కాఫీ సొంతం. అందుకే కాఫీ ప్రియులు తమ అభిమాన పానీయాన్ని ఆనందామృతంగా పరిగణిస్తారు.

6 **బద్ధకానికి బద్ధ శత్రువు:** కాఫీని బద్ధకానికి బద్ధశత్రువుగా చెప్పుకోవచ్చు. కాఫీ ప్రియులు ఎన్నడూ బద్ధకస్తులు కారు. కాఫీలోని కెఫీన్ మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ చురుగ్గా ఉంచుతుంది. అంతేకాదు, శరీరంలోని జీవక్రియల వేగాన్ని 3 శాతం నుంచి 11 శాతం వరకు పెంచుతుంది. అందువల్ల కాఫీ తాగేవారిలో స్థూలకాయులు తక్కువగా ఉంటారు.

7 **దీర్ఘాయుః ప్రదాత:** కాఫీ సాక్షాత్తు అమృతం కాకపోవచ్చు గాని, ఇంచుమించు అలానే పనిచేస్తుందని నిపుణుల ఉవాచ. కాఫీ తాగేవారికి స్థూలకాయం, గుండె జబ్బులు, చక్కెర జబ్బు వంటివి దూరంగా ఉంటాయి గనుక, వారిలో ఎక్కువమంది దీర్ఘాయుష్కులుగా ఉంటారని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది.

● సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

● మాయా బజార్

1		2		3	■	4
	■		■	5	6	
	■	7		■		■
■	■		■	■		■
8	9	■	■	10		11
■	12		13		■	
14		■		■	15	

అడ్డం: 1. రేలంగి నరసింహారావు, నరేష్‌ల నవ్వుల సినిమా. సీత, రాజ్యలక్ష్మి, గొల్లపూడి... మొదలైన వారు నటించిన ఈ సినిమాలో రచయిత ఓంకార్ ముఖ్య పాత్ర పోషించారు. (5)
5. 'కనులు తెరిచినా' 'ఎవరైనా ఎపుడైనా'....మొదలైన హిట్ పాటలు ఈ సినిమాలోనివే. ఆకాష్, రేఖ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమాకు శ్రీను వైట్ల దర్శకుడు (3)
7.వెంకటేష్, నయనతార సినిమా. వివి వినాయక్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాకు రమణ గోగుల మ్యూజిక్ చేశారు (2)
8. 'లీడర్' సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమయ్యాడు. 'బాహుబలి'లో బల్లాలదేవుడు, 'రుద్రమదేవి'లో చాళుక్య వీరభద్రుడిగా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాడు. (2)
10. '21 ఎఫ్' అనగానే గుర్తుకు వచ్చే సినిమాలో మొదటి మూడు అక్షరాలు అటు ఇటుగా. ఈ సినిమాకు రచన మరియు నిర్మాణం సుకుమార్. (3)
12. ఎందరో ప్రముఖ నటులకు చెన్నైలో పాఠాలు చెప్పారు. చాలా సినిమాల్లో నటించారు. ఈయన కుమారుడు కూడా నటుడిగా మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. పేరు చాలు. (4)
14. గోపిచంద్, త్రిష నటించిన సినిమా...అటు నుంచి. శివ దర్శకత్వం చేసిన ఈ సినిమాకు థమన్ సంగీతం సమకూర్చాడు. (2)
15. ప్రఖ్యాత బాలీవుడ్ నటుడు. రంగస్థల నటుడిగా కూడా మంచి పేరు తెచ్చుకున్నాడు. ఆయన పేరులో చివరి రెండక్షరాలు(2)

నిలువు: 1. మహేష్‌బాబు కెరీర్‌లో బ్లాక్ బస్టర్‌గా నిలిచిన సినిమా. 'గల గల పారుతున్న గోదారిలా'లాంటి హిట్ పాటలు ఉన్న సినిమా (3)
2. బహు భాషా చిత్రాల్లో నటించిన అందమైన నటి. కె.విశ్వనాథ్ దర్శకత్వం చేసిన 'శ్రుతిలయలు' సినిమాలో ఆమె నటనకు మంచి పేరు వచ్చింది (4)
3. 'ఫీల్ మై లవ్' అని చెప్పిన అల్లు అర్జున్ సినిమా..కింది నుంచి. ఇది సుకుమార్ తొలి చిత్రం. (2)
4.అల్లు అర్జున్ కేబుల్ రాజు, మంచు మనోజ్ వివేక్ చక్రవర్తి, అనుష్క సరోజగా నటించిన క్రిష్ సినిమా. (2)
6. మహా నటుడి ఇంటి పేరు (4)
9. కె.బాపయ్య దర్శకత్వంలో ఎన్టీఆర్, జయసుధ నటించిన సినిమా (3)
10. 'అన్న నడిచొస్తే....' 'అన్న చిటికేస్తే...' లారెన్స్ దర్శకత్వంలో నాగార్జున నటించిన సినిమా (2)
11. ప్రముఖ బాలీవుడ్ గాయకుడి పేరులో మొదటి మూడు అక్షరాలు (3)
13. బి.నరసింగరావు సినిమా (2)

● మైథోగ్రఫీ

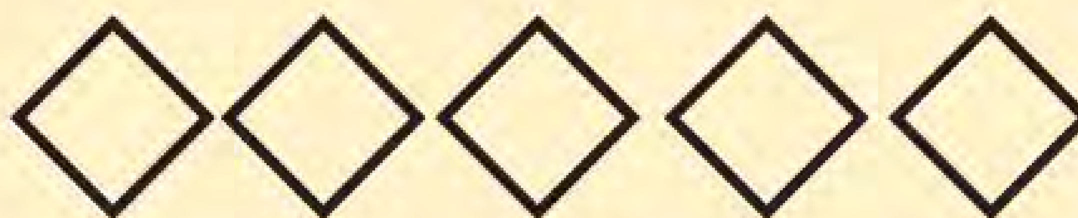
1. కుంతీపుత్రుడు.



2. విష్ణువును ఇలా కూడా పిలుస్తారు. పై జవాబులో '1'వ అక్షరంతో...



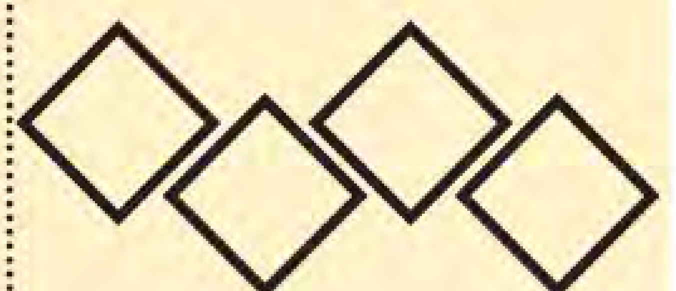
3. సహదేవుడి శంఖం. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో...



4. పార్వతి శాపం వల్ల భేతాళుడైన రాజు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో...



5. దేవయాని కొడుకు. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో...



● బ్రెయిన్ జిమ్

1. ఈ పదంలో '5' అక్షరాలు ఉంటాయి. '4' అక్షరాలు తీసేసినా పలకడంలో మాత్రం తేడా ఏమీ ఉండదు.
2. గీతం కాని గీతం.
3. 'మౌంట్ ఎవరెస్ట్' కనుగొనడానికి ముందు... పొడవైన పర్వతం ఏది?
4. మీ దగ్గర అగ్గిపుల్ల, లాంతరు, పొయ్యి, పెద్ద క్యాండిల్ ఉన్నాయి. మొదట ఏది వెలిగిస్తారు?

అ	న	జ	వే	మా	రా
మౌం	ట్	ఎ	వ	రె	స్ట్
అ	పి	ల	D	వ	స
గ్గి	Q	u	e	u	e
పు	R	S	V	K	డ
ల్ల	వ	చ	సం	గీ	తం

జవాబులు

● మాయా బజార్

అడ్డం: 1. పోలీసుభార్య 5. ఆనందం 7.లక్ష్మీ 8.రానా 10.కుమారి 21ఎఫ్ 12.దేవదాస్ 14. శంఖం 15. అనుపమ్ ఖేర్

నిలువు: 1.పోకిరి 2. సుమలత 3.ఆర్య 4. వేదం 6.నందమూరి 9. నాదేశం 10.మాస్ 11.కుమార్ సాను 13. దాసి

● మైథోగ్రఫీ

1.కర్ణ 2. కమలనాభుడు 3. మణిపుష్పకం 4. పుష్పదంతుడు 5. తుర్వసుడు

● బ్రెయిన్ జిమ్

అ	న	జ	వే	మా	రా
మౌం	ట్	ఎ	వ	రె	స్ట్
అ	పి	ల	D	వ	స
గ్గి	Q	u	e	u	e
పు	R	S	V	K	డ
ల్ల	వ	చ	సం	గీ	తం

● కిసుక్కు



అప్పారావు: నిన్న మీ హోటల్లో ఇడ్లీలు బాగున్నాయని ఆర్డర్ ఇస్తే ...ఇవ్వాళేమిటి వాసన వస్తున్నాయి?

సర్వర్: ఇవి కూడా నిన్నటివే కదా! వాసన వస్తున్నాయి అని ఎందుకంటున్నారో అర్థం కావడం లేదు.

● మీకు తెలుసా



వర్షం అంటే ఒక ఆహ్లాదం, అందమైన కవిత్వం. కొందరికి మాత్రం భయమే భయం.



వర్షం అంటే భయపడడాన్ని 'ఓంబ్రోఫోబియా' అంటారు.

పదశోధన - 408

నిర్వహణ : అదృష్టదీపక్

1	2		3	4		5	6	■	7
8		■	9		■	10		■	
	■	11			■		■	12	
■	■		■	13			14		■
15			16		■	17		■	18
	■	19		■	20		■		
21	22	■	23	24		■	25		
26			■	27				■	
■	■	■	28	■	■	■	29		
30								■	

ఆధారాలు

అడ్డం

1. రియోఒలింపిక్స్‌లో మెరిసిన తెలుగు తేజం (5)
8. సమయం, సమూహం (2)
9. మీరు పూరిస్తున్నది (2)
10. కీడు (2)
11. ఈ యుగంతో వచ్చిన సంపద (3)
12. వణకు, కంపం (2)
13. శ్రవణంలో పుష్పం పెట్టండి (5)
15. పిసినారి (5)
17. తొలకరిలో వచ్చే ఏనుగు (2)
19. మిక్కిలి, ఎక్కువ (2)
20. దీని మీద నుంచి పొయ్యిలోకి దూకినట్టు- అని లోకోక్తి (2)
21. విలాసం, దుఃఖం (2)
23. దట్టం, గుంపు (3)
25. చెదరిన హుంకారం (3)
26. విష్ణుఖడ్గం (3)
27. తడబడిన గుసగుస (4)
29. పెద్ద రైతుల పొలం పనులు చేసే సేవకుడు (3)
30. అరవై దశకంలో కొన్ని ప్రతికల ప్రత్యేక సంచికలకు ఈ పరిమళాన్ని జోడించేవారు (8)

నిలువు

1. బాలకృష్ణునికి పాలిచ్చి చంపబోయిన రాక్షసి (3)
2. శివుని భార్య (2)
3. మూఢుడు, అవివేకి (3)
4. కదంబ వృక్షం (5)
5. సింహం కొంత దూరంపోయి తిరిగి చూస్తుందనే నానుడి (6)
6. నది, ఏరు (2)
7. కాగిన పాల మీద తెట్టె (3)
11. ఆధునిక తెలుగు కథ (4)
12. దూరం (2)
14. నెమలి ఫించం (2)
15. తండ్రి గారి తోటగా మారిన శ్మశానం (4)
16. ఛత్రం (3)
18. ఉసేన్ బోల్ట్ ముద్దుపేరు (6)
20. దధి (2)
22. వాయుపుత్రుల ఆయుధం (2)
24. పాముకొట్టేది (2)
25. దస్తావేజుల పరిభాషలో ఆదిలోనే కొట్టివేత (4)
28. భ్రాంతి (2)

పదశోధన - 407 జవాబు

1 జో	2 త	■	3 టీ	■	4 క	■	5 ఆ	యా	6 సం
7 గు	హ	■	8 కా	9 ప	రి	■	న	■	భ
10 లాం	త	11 రు	■	రా	■	12 అ	వా	స్త	వం
13 బ	హ	మ	నీ	సు	ల్తా	ను	లు	■	■
■	■	త	■	దొ	■	కం	■	14 ఈ	15 సు
16 కి	17 కి	■	18 హా	ర	తి	ప	ళ్లెం	■	ర
19 త	ల	20 నీ	లా	లు	■	■	■	21 తే	టి
కి	■	22 లం	హ	■	23 హ	■	24 దొం	గ	■
త	■	■	25 లం	26 క	లో	27 సీ	త	■	28 గీ
29 లు	బ్ధ	డు	■	త్తి	■	30 సా	ర	స్వ	తం

• టేస్టీ టెస్ట్

అడ్డం:

2. పిండి తప్ప మరే పదార్థమూ ఉండదు ఈ బజ్జీలో... ఇదెక్కడ పుట్టిందో తెలీదు గాని మైసూర్ పేరుతో ఫేమస్.
4. చివరి అక్షరంలో దీర్ఘాన్ని తీసేస్తే... రాగిపిండితో తయారు చేసే నోరూరించే మిఠాయి.
5. మైదాతో తయారుచేసే కరకరలాడే చిరుతిండి. ఒడిశా, బెంగాల్‌లలో బాగా ఫేమస్.
6. పూరీల్లాంటివే. బెంగాల్‌లో వీటిని ఇలా అంటారు.
7. బతికుంటే ఈ ఆకును తినొచ్చని సామెత. దీంతో పచ్చళ్లు, పులుసులు కూడా తయారు చేసుకుంటారు.

నిలువు:

1. పేరులోనే పదార్థంలో పాకం ఉండదు. ఇటుక ముక్కలా కనిపించే ఈ మిఠాయి కూడా మైసూర్ పేరుతోనే ఫేమస్.
3. ఇండియన్ స్పినాచ్. దీనిని కందతో కలిపి వండే కూర అంటే చాలామంది పడిచస్తారు.

జవాబు

అడ్డం: 2.మైసూర్‌బజ్జీ, 4.తోపా, 5.లిమ్కీ, 6.లుచ్చి, 7.బలుసు
నిలువు: 1.మైసూర్‌పాక్, 3. బచ్చలిపులుసు

సుడోకు - 168

1	8	7			5			9
				6	8			7
	3			1	4	2		
7	1				6			
4	9		1		7		6	8
			8				2	1
		1	4	9			5	
6			5	8				
5			6			8	1	2

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు 167 జవాబు

9	8	1	3	4	6	5	2	7
7	5	3	1	8	2	6	4	9
2	4	6	9	5	7	8	3	1
6	7	5	2	9	4	3	1	8
4	1	2	5	3	8	7	9	6
3	9	8	6	7	1	4	5	2
8	6	9	4	2	5	1	7	3
1	3	4	7	6	9	2	8	5
5	2	7	8	1	3	9	6	4

● వారఫలాలు

25 సెప్టెంబర్ నుంచి 1అక్టోబర్ 2016 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
కొత్త ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు సఫలం. ఆదాయం పెరుగుతుంది. సన్నిహితులు, స్నేహితులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. కొత్త కాంట్రాక్టులు చేపడతారు. వ్యతిరేకులు సైతం అనుకూలంగా మారతారు. లాభసాటి అవకాశాలతో వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు. రాజకీయవర్గాలకు ఉన్నత పదవులు. లేత ఆకుపచ్చ, గులాబీ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
కొత్తగా అప్పులు చేస్తారు. బంధువులు,స్నేహితులతో అకారణంగా తగాదాలు. దేవాలయాలు సందర్శిస్తారు. కొన్ని కార్యక్రమాలలో ఆటంకాలు చికాకు పరుస్తాయి. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు అదనపు పనిభారం. పారిశ్రామికవేత్తలకు చికాకులు పెరుగుతాయి. నేరేడు, లేత ఎరుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



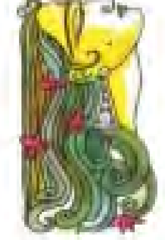
మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
చేపట్టిన కార్యక్రమాలలో విజయం. ఆదాయం పెరుగుతుంది. ఇబ్బందిపెడుతున్న కొన్ని సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. దేవాలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. ఇంటర్వ్యూలు అందుతాయి. భూములు, వాహనాలు కొంటారు. వ్యాపారాలలో లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు ఉన్నత స్థాయి పొందుతారు. కళాకారులకు సన్మానాలు. ఇంటా బయటా ఆనందంగా ఉంటారు. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాష్టకం పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
అదనపు రాబడి ఉంటుంది. సన్నిహితులతో వివాదాలు తొలగుతాయి. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. ఇంటిలో శుభకార్యాల ప్రస్తావన. కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో మీ సత్తా చాటుకుని అందరిలోనూ గుర్తింపు పొందుతారు. వ్యాపారాలు సాఫీగా లాభసాటిగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు లభిస్తాయి. రాజకీయవర్గాలకు విదేశీయానం. పసుపు, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం చేయండి.



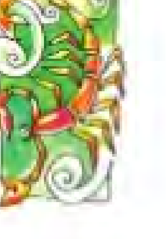
సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
నిరుద్యోగుల యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. చిన్ననాటి స్నేహితులను కలుసుకుంటారు. సన్నిహితులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. కొత్త కాంట్రాక్టులు చేజిక్కించుకుంటారు. పని ఒత్తిడి వల్ల ఆరోగ్యసమస్యలు కాస్త చికాకు పరుస్తాయి. వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు. కళాకారులకు అనుకోని అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. చాక్లెట్, ఎరుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శ్రీరామ రక్షాస్తోత్రాలు పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలలో విజయం. శుభవార్తా శ్రవణం. దీర్ఘకాలికంగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. భూసంబంధిత వివాదాలు సానుకూలంగా పరిష్కారం అవుతాయి. దేవాలయాలు సందర్శిస్తారు. అనారోగ్యం వల్ల కాస్త ఇబ్బంది. వ్యాపారాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు లభిస్తాయి. రాజకీయవర్గాలకు నూతనోత్సాహం ఇనుమడిస్తుంది. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం చేయండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
ఉత్సాహంగా కార్యక్రమాలు పూర్తి. అందరిలోనూ గుర్తింపు. కొన్ని వివాదాలు తీరి ఊపిరిపీల్చుకుంటారు. స్థలాలు, వాహనాలు కొంటారు. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. సోదరుల నుంచి శుభవర్తమానాలు. స్వల్ప అనారోగ్యం. వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు. కళాకారులకు సన్మానాలు. నీలం, నేరేడు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. అంగారక స్తోత్రం పఠించండి.



వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
అనుకున్న ఆదాయం సమకూరుతుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. కొన్ని వివాదాల పరిష్కారం. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు. విద్యార్థుల శ్రమ ఫలిస్తుంది. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొంటారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త బాధ్యతలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు పట్టింది బంగారమే. పసుపు, గులాబీరంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. వినాయకుని పూజించండి.



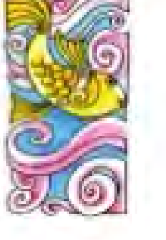
ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
వ్యవహారాలు నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి. ప్రత్యర్థుల నుంచి ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. బంధువులతో విభేదాలు తలెత్తవచ్చు. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. శ్రమాధిక్యం. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో ఒడిదుడుకులు ఎదురవుతాయి. ఉద్యోగులకు అదనపు పనిభారం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి తప్పదు. రాజకీయవర్గాలకు కొన్ని అవకాశాలు చేజారతాయి. గులాబీ, లేత ఎరుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహాస్తోత్రాలు పఠించండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
ఆర్థిక పరిస్థితి ఇదివరకటి కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో విభేదాలు సామరస్యంగా సమసిపోతాయి. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ ఫలిస్తుంది. కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. ఆస్తి వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు అభివృద్ధిపథంలో సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. రాజకీయవర్గాలకు పదవులు దక్కవచ్చు. నలుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రం పఠించండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
విద్యార్థుల యత్నాలు కలిసివస్తాయి. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు పొందుతారు. భూవివాదాల నుంచి గట్టెక్కుతారు. అనూహ్యంగా ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. వాహనయోగం. వ్యాపారవృద్ధి. యత్నకార్య సిద్ధి. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం అందుతుంది. కళాకారులకు సన్మానాలు. నీలం, లేత పసుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాస్తోత్రాలు పఠించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
అనుకున్న పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. ఆర్థిక విషయాలు కొంత నిరాశ కలిగించినా అవసరాలు తీరతాయి. పలుకుబడి కలిగిన వారితో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. సోదరులతో మనస్పర్థలు తొలగుతాయి. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు స్వల్పంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు శ్రమ ఫలిస్తుంది. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనలు వాయిదా పడే సూచనలు ఉన్నాయి. తెలుపు, ఎరుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.

● టారో

25 సెప్టెంబర్ నుంచి
1 అక్టోబర్, 2016
వరకు












ఇన్సియా
టారో అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

త్వరలోనే స్థిరాస్తులపై పెట్టుబడులు పెడతారు. అనూహ్యమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. చిరకాల స్వప్నాలు నెరవేరుతాయి. కెరీర్‌లో ముందడుగు వేయాలనుకున్న వారికి పోటాపోటీగా అవకాశాలు వస్తాయి. వాటిలో ఏది ఎంచుకోవాలో తేల్చుకోలేకపోతారు. దూర ప్రయాణాలకు వెళతారు. కుటుంబ సభ్యులతో అపార్థాలు తలెత్తవచ్చు.

లక్కీ కలర్: గోధుమరంగు

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

కొత్త పని లేదా కొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభిస్తారు. ఉన్నత చదువులు చదవాలనుకుంటున్న విద్యార్థులకు కోరుకున్న కోర్సుల్లో సీటు దొరికే అవకాశాలు ఉన్నాయి. తీరిక దొరకనంత పని చేతినిండా ఉంటుంది. పని ఒత్తిడి పెరగడంతో అలసట చెందుతారు. సహోద్యోగుల ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహిస్తారు. అనూహ్యమైన సందేశాన్ని అందుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: ముదురు నారింజ

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

ప్రశాంతత కోరుకుంటారు. అయినవారితో విభేదాలు కలవరానికి గురిచేస్తాయి. త్వరలోనే ఉద్యోగం మారే అవకాశాలు ఉన్నాయి. గత పరిచయాల ద్వారా లబ్ధి పొందుతారు. ఇప్పటి వరకు మీరు పడిన శ్రమ వృథా కాదు. దానికి తగిన ఫలితాలు లభించడం మొదలవుతుంది. గడ్డు కాలం నుంచి గట్టెక్కుతారు. నెమ్మదిగా పరిస్థితులన్నీ చక్కబడతాయి. సునాయాసంగా సమస్యలను అధిగమిస్తారు.

లక్కీ కలర్: నీలం

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

కొత్త జీవితానికి నాంది పలుకుతారు. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పురోగతి సాధిస్తారు. భూములు కొనుగోలు చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. చాలాకాలంగా కొనసాగుతున్న అప్పులు తీర్చేస్తారు. అనుకోని ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. పని ఒత్తిడి నుంచి విరామం కోరుకుంటారు. ధ్యానం ద్వారా శక్తి పుంజుకుంటారు. ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతారు. ప్రేమలో పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

లక్కీ కలర్: ముదురాకుపచ్చ

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

కలల సాకారానికి మీరు సాగిస్తున్న కృషి సరిపోదని గుర్తిస్తారు. చేపట్టిన బృహత్తర కార్యాన్ని పూర్తి చేయడం సాధ్యమేనా అని సంశయిస్తారు. అయితే, దానిని విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. కుటుంబ సభ్యులకు మరింత సమయాన్ని కేటాయిస్తారు. వృత్తి, ఉద్యోగాల్లో మంచి అవకాశాలు అందివస్తాయి.

లక్కీ కలర్: నారింజ

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఆర్థిక లాభాలు కలిసొస్తాయి. విందు వినోదాల్లో గడుపుతారు. విలాస వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. కొత్త వాహనం కొనుగోలు చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. చేతిలో ఉన్న పనిని విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో అవరోధాలు తొలగుతాయి. దురదృష్టవంతుల పట్ల ఉదారంగా వ్యవహరిస్తారు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో చిక్కులు ఎదురయ్యే సూచనలున్నాయి.

లక్కీ కలర్: పసుపు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

అనిశ్చితిని వదులుకుంటేనే లక్ష్యాలను చేరుకోగలుగుతారు. అవకాశాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. తాత్సారం చేయకుండా తగిన వాటిని అందిపుచ్చుకోవడం ద్వారా ఘన విజయాలు సాధించగలరు. అనూహ్యమైన సంఘటనలు మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తుతాయి. ప్రేమ వ్యవహారాలు ఆనందంలో ఓలలాడిస్తాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో పరిస్థితులు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటాయి.

లక్కీ కలర్: ఆకుపచ్చ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. స్థిరాస్తులను కొనుగోలు చేస్తారు. పెట్టుబడుల నుంచి లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు లభించే సూచనలు ఉన్నాయి. సామాజికంగా పేరు ప్రతిష్ఠలు ఇనుమడిస్తాయి. ధార్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. సేవా కార్యక్రమాలకు ఉదారంగా విరాళాలు ఇస్తారు. విద్యార్థులు అమోఘమైన ఫలితాలను సాధిస్తారు.

లక్కీ కలర్: గులాబి

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

అద్భుతమైన అవకాశాలను అందుకుంటారు. ఉద్విగ్నభరితమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. ఇంటా బయటా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. ప్రేమ వ్యవహారాలకు సంబంధించి ఆచితూచి అంతిమ నిర్ణయం తీసుకుంటారు. వివాహితులకు జీవిత భాగస్వామితో పొరపొచ్చాలు తలెత్తే అవకాశాలు ఉన్నాయి. చాకచక్యంగా పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: ముదురు నారింజ

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. వైద్య సహాయం తీసుకోవడం అనివార్యమయ్యే సూచనలు ఉన్నాయి. ఆహార విహారాల్లో మార్పులతో పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. అనవసరమైన వాదులాటల వల్ల మనశ్శాంతికి దూరమవుతారు. పాతబాకీలను పూర్తిగా చెల్లిస్తారు. కఠిన నిర్ణయాలతో జీవిత భాగస్వామికి మనస్తాపం కలిగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

లక్కీ కలర్: తెలుపు

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

విద్యార్థులకు పూర్తిగా సానుకూలమైన కాలం. పరీక్షల్లో అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లోని వారు తెలివితేటలతో రాణిస్తారు. ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు పొందుతారు. నాయకత్వ పదవి లభించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఆర్థికంగా లాభదాయకంగా ఉంటుంది. అనూహ్యంగా ఒక ఆశ్చర్యకరమైన సమాచారాన్ని తెలుసుకుంటారు. శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు.

లక్కీ కలర్: పసుపు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

పని ఒత్తిడికి దూరంగా గడపాలనుకుంటారు. బద్ధకంతో పనులను వాయిదా వేస్తారు. మీరు తలపెట్టిన ప్రతి పనిలోనూ జీవిత భాగస్వామి నుంచి గొప్ప సహకారం లభిస్తుంది. కుటుంబంలో ఒకరి ఆరోగ్యం క్షీణించవచ్చు. ప్రేమ వ్యవహారాలు సంతోషభరితంగా సాగుతాయి. విందు వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. వారాంతంలో బంధు మిత్రులతో ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా గడుపుతారు.

లక్కీ కలర్: వెండిరంగు

స్వామి సోడాకాయానంద!

''ఏంట్రా విశేషాలు?'' ఎరక్కపోయి అడిగా మా రాంబాబు గాడిని.

''ఏం లేదురా మొన్న ఊర్లెళ్లి వచ్చా. చాలా రోజుల తర్వాత అక్కడ సోడా తాగా. నిజానికి దాన్ని సోడా అని అంటాంగానీ అది రెండు కూర గాయలకు సరిపెట్టు అయిన ఒక వెజిటెబుల్'' అన్నాడు రాంబాబు.

''అది వెజిటెబుల్ ఏమిట్రా నా తలకాయ'' అన్నాను.

''కూరగాయ లేదా కాయ గూర అనే దాంట్లో 'కాయ' అనే శబ్దం ఉంది చూశావా? అలాగే సోడానూ సోడాకాయ అంటారు. అలాగే దాని లోని గోలీని గోలీకాయ అంటారు. చూశావా... ఇలా రెండు కాయ శబ్దాలను తనలో దాచుకున్న దానిని వెజిటబుల్ అంటే తప్పేమిటి? కాకపోతే కాస్త సొరకాయ వంటి షేపుతో, టెంకాయ వంటి నీళ్లతో నిండి ఉండే కాయేరా ఈ సోడాకాయ'' అన్నాడు వాడు. అక్కడితో ఆగకుండా... ''మన సిటీలో కనిపించడం లేదు కానీ... మొన్న ఊర్లెళ్లి నప్పుడు గోలీ సోడా కనిపించగానే అలా పాతజ్ఞా పకాల్లోకి వెళ్లిపోయా. అలా ఒల్డ్ మెమరీస్‌లో చాలా సేపు ఉండిపోయా. అంతేకాదు... కాసేపు కన్నీళ్లు కూడా పెట్టుకున్నాను'' అన్నాడు వాడు ఎమోషనల్ అయిపోతూ.

''సోడా తాగావు. ఆనందించావు. కన్నీళ్లు పెట్టుకోవడం ఎందుకు?'' అడిగా.

''అరేయ్... సోడా ఎంత గొప్పది రా. నీళ్లను రీ–ఇన్‌ఫోర్సు చేస్తే ఉండే పవర్ సోడాలో ఉంటుంది. నాలుగైదు గ్లాసుల దాహం ఒక్క టంటే ఒక్క సోడాయే తీరుస్తుంది. ఏదైనా చెబితే ఆర్చేవారా, తీర్చేవారా అంటుం టారు చూశావా... కానీ సోడా కచ్చి తంగా తీర్చేదేరా. దాహం తీర్చే పరమాద్భుతమైన వరప్రదాయని అది. చూడ్డానికి ఏదో సోడాలా అలా నిరాడంబ రంగా కనిపిస్తుంది కానీ... అది నిజంగా ఫిలాసఫీని చెప్పే గురు వురా'' అన్నాడు.

''కళ కళ కోసమే అన్నట్లు సోడా సోడా కోసమే. మహా అయితే తాగడం కోసమే. అంతే. నువ్వు దానికి లేనిపోని మహిమలు అంటగట్టకు, దాని మహత్యాలు చెప్పి నన్ను విసి గించకు'' అన్నాను.

''నిజం రా. సోడాలో ఒక తత్వ బోధ ఉంది. ఒక పరమార్థం ఉంది. ఒక సందేశం ఉంది. అందులోని గోలీని చూశావా?'' అన్నాడు వాడు.

''చూశాను. నాకు మామూలు గోలీ లాగే కనిపించింది. అందులో ఏముంది గొప్ప?'' అడిగా.

''గుండెలో పదిలంగా ఉంచుకోవాల్సిన జ్ఞానాన్ని అహంకరించుకొని తలకు ఎక్కించుకో కూడదు సోడాలోని గోలీలా. పనికిరాని గ్యాస్ అండ చూసుకొని అహంకరించి అట్టడుగు వర్గా లైన నీళ్లకు దూరంగా ఉండిపోవాలని కోరుకోకూ డదు. ఏదో ఒక రోజు ఆ దురంహంకారాన్ని బలంగా నొక్కి కిందికి దించేసేలా గర్వభంగం జరుగుతుందని బోధిస్తుంటుంది రా గోలీ. ఏ గ్యాసునైతే తనకు అండ అనుకొని గోలీ గురుత్వా కర్షణ శక్తిని ఎదురు నిలిచిందో, ఏ గ్యాసునైతే నమ్ముకుని గోలీ సోడా మూతిని అంటిపెట్టుకొని ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నానంటూ నీలిగిందో... కాస్తంత ఒత్తిడితో అదే గ్యాసు పైకి తేలిపోతుంది. తన నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోతుంది. తాను దూరంగా ఉంచుదామనుకున్న అట్టడుగున ఉన్న ఆ నీరు తనను దాటుకుంటూ తన మీదుగానే తాగేవాడి నోట్లోకి వెళ్లిపోతాయి. అందుకే అహం కారం ఎప్పటికైనా కుయ్యిమనే శబ్దం చేస్తూ తుస్సుమంటుందనే తత్వజ్ఞానం బోధిస్తుంది సోడా కాయలోని గోలీకాయ. అంతేకాదు సోడా కాయ ఆత్మజ్ఞానాన్నీ బోధిస్తుంది'' అన్నాడు రాంబాబు.

''అసలు సోడాకాయకూ, ఆత్మజ్ఞానానికీ సంబంధం ఏమిట్రా'' అంటూ వాణ్ణి నిలదీశాను.

''చెబుతా విను. నీ దేహాత్మ సోడాకాయ లాంటిది. అందులోని నీళ్లు పరమాత్మ స్వరూపం. పైన ఉండే గ్యాసు నీకు ఊపిరిని అందించే వాయువు. ఏదో ఒక రోజున నీకు ఆయువు తీరిపోక తప్పదు. ఆయువు తీరాక వాయువు కూడా ఉండదు సోడాలో! ఆరోజున నీ సోడాకాయ లాంటి నీ దేహాత్మను వీడి నీళ్లనే ఆ పరమాత్మ వెళ్లిపోతుంది. ఈ జ్ఞానం కలిగిన నాడు బయటకు వచ్చిన ఆ గ్యాసు... సోడా మూతి దగ్గర కాసేపు జ్ఞాన చక్రంలా ఆవరించు కొని ఉంటుంది. జీవితం బుద్బుద ప్రాయమైన దని ఖాళీ అయిన సోడాకాయ మళ్లీ మళ్లీ నిండుతుందనీ, నిండినది ఖాళీ అవుతుం టుందని... ఈ మహాచక్రం ఇలా సాగుతూ ఉంటుందని తత్వ బోధ చేస్తుంటుందిరా ఆ పరమ గురువైన ఆ మహా సోడాకాయానంద'' అన్నాడు.



''నువ్వు అంటే నిజమే అనిపిస్తుంది కానీ సోడా కాయ ఎందుకు రా అలా కు..య్.. మంటూ ఈల వేస్తుంది. అలా విజిల్ వేయడం తప్పు కదా'' అన్నాను.

''అది పోకిరీ విజిల్ కాదు రా... మళ్లీ మళ్లీ పుట్టే దాహార్తిని తీర్చడం కోసం నన్ను నేను మళ్లీ మళ్లీ భర్తీ చేసుకొని పుడుతూ ఉంటా అని చెప్పేందుకు ఓ మృదుమధుర మైన పాటలాంటి స్వరంరా అది. నీలాంటి అజ్ఞానులు దాన్ని విజిల్ అని పొరబడుతుంటారు'' అంటూ నాకు జ్ఞానబోధ చేశాడు మా రాంబాబు గాడు.

- యాసీన్

• పట్టుకోండి చూద్దాం

నేను మీకు తెలుసు!



ఆ చిన్న కాలనీ ఒకప్పుడు ప్రశాంతతకు, పచ్చదనానికి మారుపేరులా ఉండేది. అయితే కాలంతో పాటు ఆ కాలనీలోనూ మార్పులు వచ్చాయి. ప్రశాంతత కరువైంది. పచ్చదనం తరిగిపోయింది.

సరిగ్గా నెల రోజుల నుంచి ఆ కాలనీలో ఏదో ఒక ఇంట్లో దొంగతనం జరుగుతుంది. చిత్రమైన విషయం ఏమిటంటే, దొంగతనం జరిగిన ఇంట్లో దొంగోడు ఏదో ఒక వస్తువును వదిలి వెళుతున్నాడు. అంటే... ఒక రకంగా దీన్ని 'క్లూ' అనుకోవచ్చు. దీంతో పాటు ఒక తెల్లకాగితంపై...

'నేను మీకు తెలుసు. పట్టుకోండి చూద్దాం. ఇట్లు సుపరిచితుడు' అని ప్రింట్ చేసిన అక్షరాలు కనిపిస్తాయి.

ఒక ఇంట్లో కీ చైన్.

ఒక ఇంట్లో బెల్ట్.

ఒక ఇంట్లో పెన్.

ఒక ఇంట్లో... పాత గొడుగు... ఏ ఇంట్లో దొంగతనం జరిగినా ఆ ఇంట్లో ఒక వస్తువును వదిలి వెళుతున్నాడు.

దొంగోడిది విపరీత మనస్తత్వం అనే విషయాన్ని పోలీసులు అర్థం చేసుకున్నారు.

దొంగల్లో రకరకాలు ఉంటారు.

ఉన్నదంటూ ఏమీ లేదు... అని దొంగతనం చేసేవాడు ఒకడు.

ఉన్నది కాస్తా సరిపోవడం లేదు... అని దొంగతనం చేసేవాడు ఒకడు.

రాత్రికి రాత్రి కోటీశ్వరుడై పోవాలని దొంగతనం చేసేవాడు ఒకడు.

ఇవి కాకుండా...

కేవలం 'ఎగ్జైట్‌మెంట్' కోసం చేసేవాడు ఒకడు. దొంగ చివరి కేటగిరికి చెందినవాడు అనే విషయం తెలియకనే తెలుస్తుంది. ఎందుకంటే... మిగిలిన దొంగలెవరూ...

'క్లూ' వదిలి 'నన్ను పట్టుకోండి చూద్దాం' అని సవాలు విసురరు.

దొంగోడు పరాయి రాష్ట్రం వాడు కాదు... పక్కాగా ఈ కాలనీ వాడేననేది ఒక అనుమానం. ఎందుకంటే... 'నేను మీ అందరికీ తెలిసిన వాడినే' అనే అచ్చు అక్షరాలు దొంగతనం జరిగిన ఇంట్లో కనిపించాయి.

'క్లూ'లు అన్నింటినీ ఒక దగ్గర పెట్టుకొని పోలీసులు పెద్ద ఎత్తున కసరత్తు చేశారు. కానీ ఫలితం కనిపించలేదు.

ఈ దొంగతనాలు చేస్తున్నవాడు వృత్తి దొంగ కాదు. ఇతరులను ఉడికించడానికి, సవాలు విసరడానికి చేస్తున్న పని. ఇలాంటి మనస్తత్వం ఉన్న వాళ్లు ఎవరైనా కాలనీలో ఉన్నారా? అని పోలీసులు ఎంక్వైరీ చేశారు. దీనివల్ల కూడా ఫలితం కనిపించలేదు.

• • •

తాజాగా ఒక సీనియర్ ఇంజనీర్ ఇంట్లో దొంగతనం జరిగింది.

ఈ సారి మాత్రం దొంగ ఎలాంటి వస్తువులు వదిలి వెళ్లలేదు.

గోడపై మాత్రం... వంకర టింకరగా ఇలా రాశాడు.

'12'

1..................2

3..................3

6...................2

11.................1



గుర్తించండి 38వ పేజీలో...

దీంతో పాటు టేబుల్ క్యాలెండర్‌లో ఉన్న జనవరి అనే ఇంగ్లీష్ అక్షరాల్లో 'A'ను రౌండప్ చేశాడు.

పది నిమిషాలు ఆలోచించిన తరువాత ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహకు... ఏదో తట్టింది. ఇక్కడ 'క్లూ' ఏమిటో కాదు... గోడ మీది రాత, టేబుల్ క్యాలెండర్. వీటి సహాయంతో దొంగోడి పేరు 'అరుణ్' అనే విషయాన్ని కనిపెట్టాడు.

''అరుణ్ అనే పేరుతో ఈ కాలనీలో ఎంత మంది ఉన్నారు అనేది ఎంక్వైరీ చేయండి'' అని సిబ్బందిని ఆదేశించాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ. కాలనీ మొత్తంలో 8 మంది అరుణ్‌లు ఉన్నారు. అందులో ముగ్గురు చిన్న పిల్లలు. నలుగురు విదేశాల్లో ఉన్నారు. ఇక ఒక్కడు మాత్రం... కాలనీలో అందరికీ సుపరిచితుడు. ఈ అరుణ్... కాలనీలో సంఘసేవ పేరుతో ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేస్తుంటాడు. అందుకే... ఈ అరుణ్ అందరికీ తెలుసు. పోలీసులు అరుణ్‌ని అరెస్ట్ చేసి నిజాలు కక్కించారు.

అరుణ్ 'ఎగ్జైట్‌మెంట్' కోసం దొంగతనాలు చేశాడా? 'అవసరం' కోసం చేశాడా? అనేది వేరే విషయం.

ఇంతకీ... గోడ మీద ఉన్న అంకెలు, క్యాలెండర్ ఆధారంగా దొంగోడి పేరు 'అరుణ్' అనే విషయాన్ని ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎలా కనిపెట్టాడు?

అద్దంలో ఆన్సర్

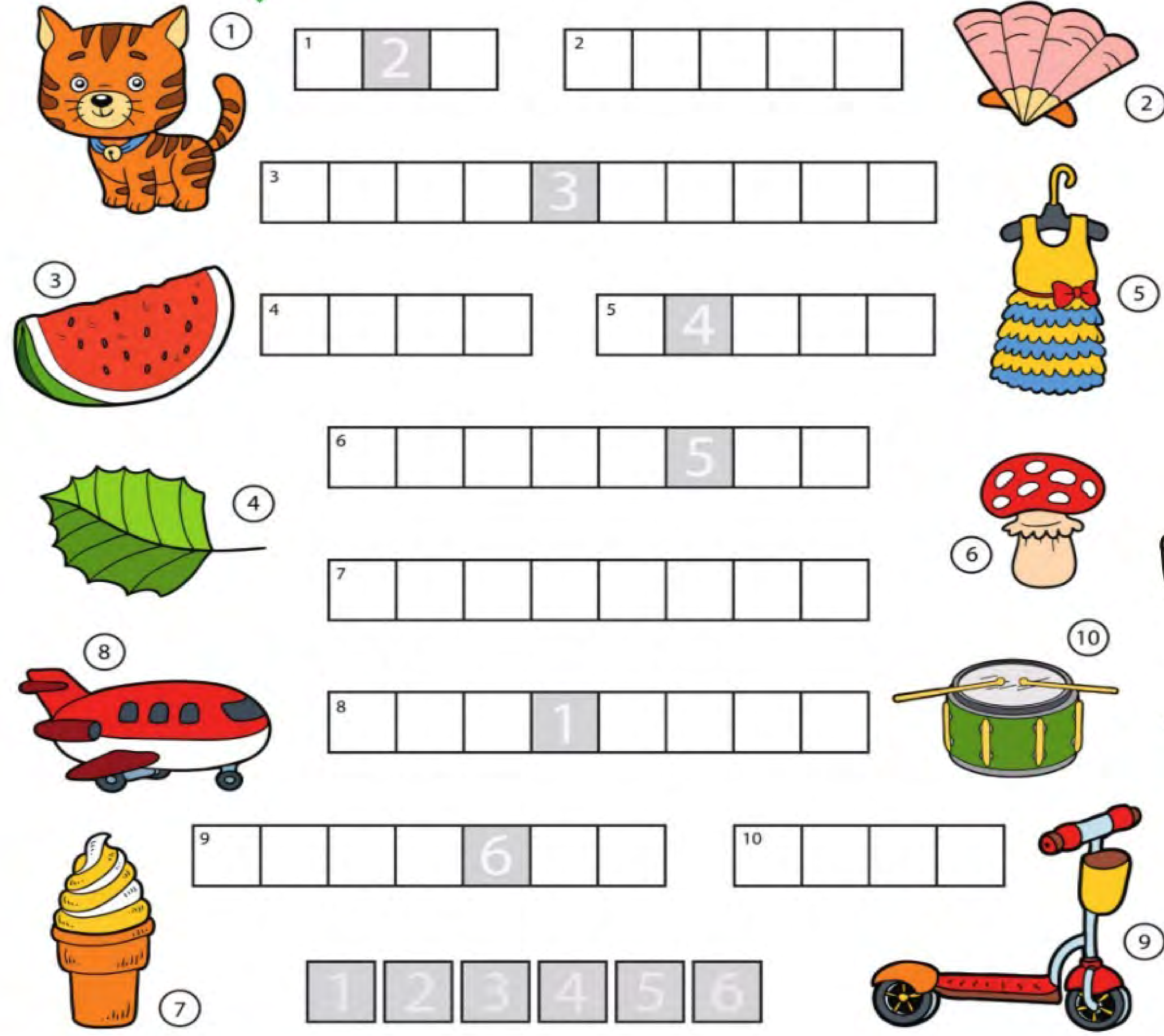
12-డిసెంబర్.
1-2 అంటే... జనవరి అంటే january లో '2' వ అక్షరం a
3-3 అంటే... మార్చి అంటే march లో '3' వ అక్షరం r
6-2... జూన్ అంటే june లో '2' వ అక్షరం u
11-1... నవంబర్ అంటే november లో '1' వ అక్షరం n

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

బొమ్మల దగ్గర ఉన్న ఉన్న అంకెల ఆధారంగా ఆయా గడులలో వాటి ఇంగ్లిష్ పేర్లను రాయండి.

ఇలా రాసినప్పుడు... రంగు వేసి ఉన్న గడులలోని ఆంగ్ల అక్షరాతో ఒక పక్షి పేరు కూడా వస్తుంది.





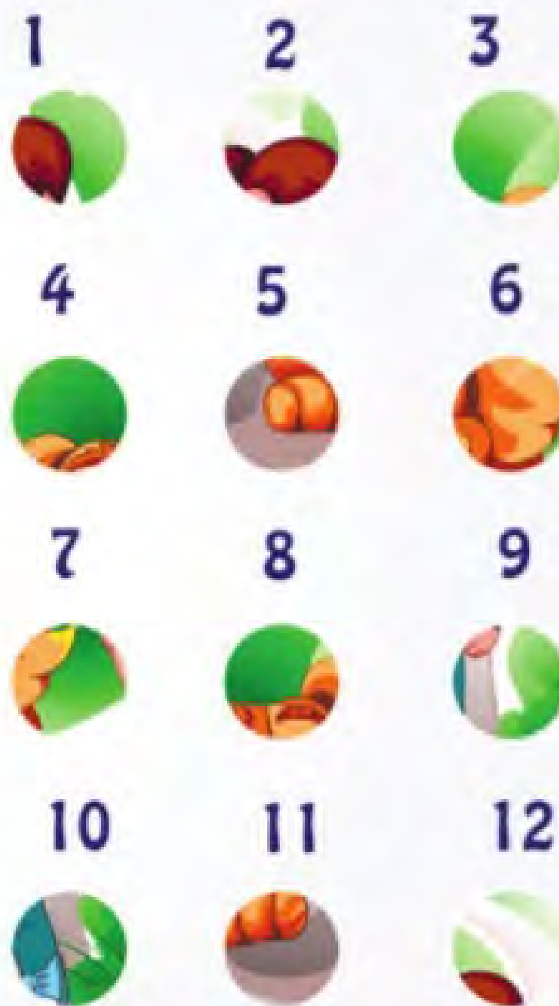
బొమ్మల సుడోకు

ఈ చిత్రంలో ఉన్న ఖాళీలను... పైన ఇచ్చిన 5 బొమ్మలతో నింపండి. నిలువు, అడ్డంలలో ఒకసారి వచ్చిన బొమ్మ మళ్లీ రాకూడదు.

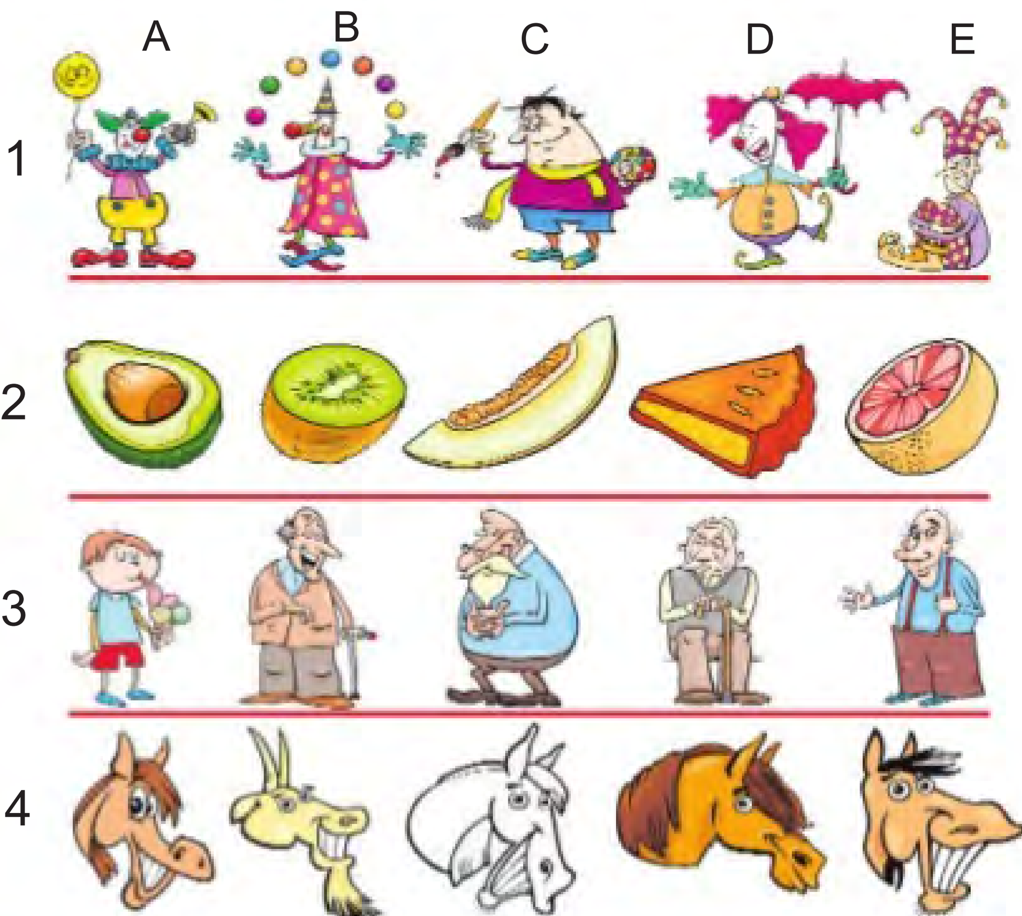


గుర్తించండి





పిల్లాడు, కుక్క బొమ్మ చూశారు కదా. పక్కన ఇచ్చిన... 1 నుంచి 12 ముక్కలలో a, b, c, d, e లలో ఏది సరిపోతుందో గుర్తించండి.



ఏది కాదు?

ఇక్కడ ఇచ్చిన నాలుగు వరుసల్లో... ఒక్కొక్క వరుసలో అయిదు బొమ్మలు ఉన్నాయి కదా! అయితే వీటిలో ఒక బొమ్మ... ఇతర బొమ్మలతో సంబంధం లేకుండా ఉంది. అవేమిటో కనిపెట్టండి.

జవాబులు

గుర్తించండి:



బొమ్మల సుడోకు:
6-3, 7-5, 8-2, 9-4, 10-1, 11-1, 12-5

ఏది కాదు:
1-C, 2-E, 3-A, 4-B

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం:
1. cat 2. shell 3. watermelon 4. leaf 5. dress 6. mushroom 7. icecream 8. airplane 9. scooter 10. drum
జవాబు: parrot

కళయా? నిజమా!

ఇరవై తొమ్మిది సంవత్సరాల ఇంగ్లండ్ ఆర్టిస్ట్ ‘ఎమ్మా ఫే’ను ‘బాడీ పెయింటింగ్’ ఆర్టిస్ట్ అనడం కంటే... తన కుంచెతో మోడల్స్‌ను రకరకాల జంతువులుగా మార్చే మహా మాంత్రికురాలు అనడం సబబేమో! ఆమెకు కాన్వాస్‌తో పని లేదు. మనుషులే ఆమె కాన్వాస్. వాటిపై వాటర్ బేస్‌డ్ పెయింట్స్‌తో అద్భుతాలు సృష్టించి ‘ఆహా’ అనిపిస్తారు. ఇటీవల ఆమె ‘యూనియన్ ఆఫ్ యోగా’ పేరుతో చేసిన సిరీస్‌కు మంచి స్పందన లభించింది. యోగాలోని క్రమశిక్షణను కళాత్మకంగా వ్యక్తీకరించిన ప్రయత్నం ఇది. ఎమ్మా కళ ...‘ఆహా’ ‘వోహో’లకే పరిమితం కాదు. ఎంతో ఆలోచింపచేస్తుంది. మనకు జీవావరణానికి ఉన్న బంధాన్ని తప్పకుండా గుర్తు చేస్తుంది.



చింపాంజిని కాదు... చిరు దరహాసాన్ని



కట్టడం కాదు కనికట్టు



సునోజీ... కాదు నేను జిరాఫీ... నేనో సుందరి!





ఆ ముగ్గురూ = ఒక పులి



యూనియన్ ఆఫ్ యోగా



జీబ్రా జీబ్రా నీ పేరేమిటి?



ఆవు కాదు... ఆమె...



లయన్ కాదు.. ఉమెన్...



మేని సాగరమై

RNI Reg No.APTEL/2008/23482

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.



Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం		36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు		36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు		30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు		36-00
5.	గృహవైద్యసారం		36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)		63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం		36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం		99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్ధచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిధినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేధిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్ఛయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రధమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00